ーチェ12月号 第12巻第14号 平成21年12月1日発行(毎月1回・1日発行) 平成10年6月25日 第三種郵便物認可

VoCE

ヴォーチェ
i-VoCE http://i-voce.jp/
キレイになるって、面白い!

12
2009
定価550YEN

別冊付録
Xmas Coffret BOOK

『VOCE PLATINUM』
好評発売中!
藤原美智子、全部。
DVD「藤原セオリー」付き!

台湾版 VOCE 創刊記念
平子理沙の
台灣美之旅

TV版VOCE
ビューティーヴィー
BeautV
VoCE
テレビ朝日系列/金曜25:50
BS朝日/土曜11:00
好評放映中!

MODE EX
恋活完全対応「モテ服」研究!

潜入! 美形女子の
ビューティ・プライバシー

Which do you like better,
ゆる可愛い or キラ可愛い?

Cover Beauty
広末涼子
弱いから強い「私」と「肌」

「水を宿す女」こそ、
強く美しい!

奇跡と歓喜の
シートマスク120面相

超マッサージ塾
「手をかけた肌は裏切らない」

アンチエイジングは、
強い肌への投資と考える

美しいのは、強い肌!

Skin careより、
Skin upの
時代です!

ますます乾く空気の中で、いつ見ても美しい肌。
その肌は水をたたえたようにうるおい、ツヤめき、
つけたての仕上がりがいつまでも。
乾燥時代を生き抜くあなたへ。
美しさがうるおい続ける肌を、コフレドールから。

コフレドール ビューティエッセンス パクト / リクイド［新発売］ 各7色
Makeup data：ミックスエッセンスルージュ 01 ピンク系 アイカラー PK-45 / GY-37

COFFRET D'OR
Kanebo

最新商品情報やオリジナルコンテンツが充実。
← コフレドールモバイルサイト お問い合わせ 0120-518-520（土日・祝日を除く 9:00～17:40） http://www.coffretdor.jp

19page.com

19page.com

WWW.FILA.CO.JP 0120.00.8959

19page.com

FILA

LANCÔME
PARIS
19page.com
リキッドから生まれた、新・潤い粒子ファンデーション
触れたら、とろけて、ふわりとなじむ
その肌は、潤いと光に包まれる。
PHOTOGENIC LUMESSENCE COMPACT
[フォトジェニック ルメッセンス コンパクト] SPF20 – PA++
粒子ひとつひとつを潤いの膜で包んだ新コンパクトファンデーションの誕生です。潤
成分配合のリキッドをランコム独自の方法でプレス。粉感なく、しっとり重なり、小じわに
とろけるようにフィットして、均一になめらかに肌を仕上げます。
新開発のピグメントが光を集めて輝き、肌本来の美しい色と明るさを解き放つ。くすみ
気にならない、内側からつやめく肌へ。
超薄スリムケース採用、リキッドタイプも発売中。
9月11日(金)新発売　全7色
リフィル¥5,300(税込価格 ¥5,565)　スリムケース¥1,300(税込価格 ¥1,365)
日本女性の繊細な肌に合わせて、研究・テスト・開発しました。
お問い合わせ 03-6911-8151 オンラインショッピング pc:www.lancome.jp mobile:m.lancome.jp

19page. com

19page.com
エステ発想で、キレイを約束。ヤーマン

Professional
Esthetic
YA-MAN
携帯する美顔器。
光+熱のWパワー。
ノーノースキン
STA-101
3つの光美顔+
うるおいイオン。
トリフォト
NHDS-14
カメラ付脱毛+
光・プラチナ美顔。
フォトエピ
LA-8
光+EMS美顔。
レッスンDVD付。
リンクルリフト
MN-A-25
コロコロしながら
光の効果。
フォトプラチナ
ローラーエコ
NHDS-13D
光エステで輝く美肌へ。
業務用美容機器でつちかわれた技術で、本当の美しさを手に。
さぁ、始めましょう。おうちにいながら本格エステ。
＊取扱説明書をよくお読みの上、ご使用下さい。
お求めは、お近くの家電量販店・バラエティショップなどで。
ヤーマン株式会社
www.ya-man.com
0120-776-282
9:00～17:00
(土・日・祝を除く)
19page.com

CAPTURE
SHARON STONE. CAPTURE
www.dior.com mobile www.dior.com/i お問い合わせ先 03(3239)0618
19page.com

Dior

20歳の時より、いま、美しく。

CAPTURE TOTALE

グローバル エイジング エキスパートからアイケア誕生

19page. com

ディオール イノベーション：年齢を重ねることにより変化する肌表面のたんぱく質に着目し、内側から溢れるような輝きで素肌を満たすディオール独自の美肌成分「アミノルミン」配合。

キメ・毛穴・乾燥・ハリ感など、年齢がもたらす肌悩みにも、トータルで働きかけるスーパー コンセントレート セラム。パラジウム加工されたアプリケーターによるマッサージとクーリング作用で、肌をすっきりと引き締め、ハリのある明るい目もとへ導くアイ トリートメント誕生。

カプチュール トータル N（美容液）30mL 14,175円／50mL 19,425円 **アイ** R（目元用美容液）新発売 15mL 10,500円 すべて税込価格

ウェブで、ヴォーチェ。

ベストなステップでビューティ総仕上げ！

Beauty Answer

ビューティストやi-VoCE会員によるベスト回答事典。
メイクやスキンケア、ヘアのお悩み検索に加えてサロン紹介、恋愛相談も展開中。
50素材と悩み別に選べる美肌レシピ200品も人気。

キレイのその先に。

iVoCE

http://i-voce.jp/

VOCE 検索

photographs:Atsushi Yagi/vale. illustration:Kayo Tamaishi-cwctokyo hair&make-up:Hiroki Murooka/Three Peace styling:Shiho Sakashita model:Ema Kagawa/VOCE exclusive design:Ponyride composition:Yuko Murakawa

[Eat me!] トップス¥12600／DURAS ambient パンツ¥33600／NOVESPAZIO シューズ¥10290／ダイ
アナ 銀座本店 ネックレス¥6300／ヴァンドームヤマダ(ジル スチュアート) [Best Cosme] ワンピース¥157
／ギャンブル フィッシュ 新宿ルミネ店 ブーツ¥26040／ダイアナ 銀座本店 ネックレス¥11550／im
星バングル¥3675、黒×白×クリアバングル¥1575／DURAS ambient [Best Hair Search!] ワンピ
¥27300、サンダル¥23100／ピンキー&ダイアン ネックレス¥10500／ヴァンドームヤマダ(ヴァンド
ブティック) リング¥7350／ヴァンドームヤマダ(ジル スチュアート) [Beauty Counter] ワンピース(ベ
ト付)¥29400／ピンキー&ダイアン パンプス¥14490／ダイアナ 銀座本店 その他／私物

19page. com

テレビでも、ヴォーチェ。

"ビューティーヴィー～ヴォーチェ"

～あしたは、もっとキレイになれる～

BeauTV VOCE

BeauTV of Next Month!

photographs:Tatsuya Hamamura

番組パーソナリティ
平子理沙
Check it out!

金曜は、夜更かしするとキレイになる！

11月のビューティーヴィー

VOCEが全面的にプロデュースするTV版VOCE=『BeauTV』。
番組スタートから7カ月経ち、ますます大好評！
深夜ながら高視聴率をキープし続けています！
ビューティ好きの女性の間では、〝金曜の夜更かし〟は、もはや常識になってきました！
金曜夜のオンエアが観られない地域の方は、
翌日土曜午前11時、BS朝日での放映をお楽しみください。

11.6　鏡リュウジさん（心理占星学研究家、翻訳家）
11.13　千吉良恵子さん（ヘアメイクアップアーティスト）
11.20　美容ドクター特集

※放映内容は、変更になる可能性があります。
11月27日は最終週なので例月通り休止。12月4日にオンエア再開となります。

その他、気になるコスメを発売直前にチェックできる「BeauTV Pick Up!」や
美界の最前線ニュースをゲットできる「BeauTV Flash」
ビューティ用語の〝おさらい〟ができる「美(ヴ)ィキペディア」など、
11月も、新しくて楽しいビューティ情報満載でお届け！　どうぞ、ご期待ください！

テレビ朝日系列
毎週金曜　深夜1時50分（一部地域を除く／毎月最終週は休止）
BS朝日　毎週土曜　午前11時00分

〈企画監修〉VOCE編集部　グアダループ
〈制作協力〉JCTV　グアダループ
〈制作著作〉テレビ朝日〈提供〉パナソニック

くわしくは、i-VoCEにアクセス！
http://i-voce.jp/beautv/
携帯サイトへのアクセス
メニュー→TV→テレビ朝日→
バラエティ→BeauTV

19page. com
まなざしの奥行き。
ミンクのような感触、ひと粒のヴィンテージジュエリーの輝き。
オンブルクルールソロ〈アイシャドー〉全10色　各3,800円（税込3,990円）新発売
美しいよりも美しく。クレ・ド・ポー ボーテ
www.shiseido.co.jp/cpb/　お問い合わせは 0120-81-4710へ（9:00～17:00／土・日・祝日を除く）　表示価格は希望小売価格です。

clé de peau
BEAUTÉ
19page.com

beauty

Contents 12
2009
キレイになるって、
面白い!

66 [特集] 美しいのは、強い肌!
SKIN CAREより、SKIN UPの時代です!

68 Part 1 COVER BEAUTY 広末涼子 弱いから強い「私」と「肌」
74 Part 2 「水を宿す女」こそ、強く美しい! 流れる"水"と溜まる"水"が、美人の燃料となる
86 Part 3 奇跡と歓喜のシートマスク120面
編集部お試しマーク付き VOCE読者の"大好物"をズラリ網羅!
97 Part 4 髙橋ミカの超マッサージ塾「手をかけた肌は裏切らない」
目的別の「元気肌」をつくる、最強メニュー
106 Part 5 アンチエイジングは、強い肌への投資と考える
「オバハン肌」を寄せ付けないパワーコスメは、高いけど、高くない!
112 Part 6 肌の"謎トラ"撃退マニュアル 原因不明の「謎トラブル」を、迷宮入りさせない!

40 美妝時尚 平子理沙の台灣美之旅
[台湾版VOCE創刊記念 Beauty Trip]
141 潜入! 美形女子のビューティ・プライバシー
お宅、すなわち「美のベースキャンプ」をBroadcast!
54 Which do you like better, ゆる可愛い or キラ可愛い?
この冬の"大人可愛いメイク"2大トレンドをマスター!
152 髪だって、強いほど美しい! 私の"どんぴしゃアイテム"を見つけて、攻めのヘアケアを!
122 不定期連載 黒田啓蔵 女優メイク [第7回] 松雪泰子

184 欲望のルージュ
194 媚薬の香り
206 腸美人な超美人への道
133 「未来肌」研鑽

regulars

20 WORLD BEAUTY TIPS
28 齋藤薫組(ぐみ)マーケティング
29 ヘアメイク高橋里帆&ビューティモデル
田中マヤのGirls(ガールズ) Beauty(ビューティ) Talk(トーク)
36 Monica's ハリウッド㊮ゴシッピィ
197 いいあいpresents「美人大作戦」
210 BÉSAME BEAUTÉ(ベサメ・ボーテ)
新参コスメ プロの目☆チェック
214 齋藤薫の美容自身 Stage2
233 VOCE NEW HAIR vol.12
252 ビューティ漢方道
第89回 食欲の季節に、体質ダイエット

126 今、美肌を求める意味●資生堂インターナショナル
148 ディ-エイジングケア入門●クリニーク ラボラトリーズ
158 弾む髪LIFE●花王
168 みんなでSK-IIを使ってみました!●マックス ファクター
180 最高峰のエイジングケアを極める●ゲラン
183 LETTERS●マックス ファクター
190 齋藤薫のGIVENCHIZM●パルファム ジバンシイ
192 濃密美容のすすめ●リサージ
196 美界トップジャーナリスト12人が語るシスレー
●シスレージャパン
209 まずは7日間。●大塚製薬

12 i-VoCE★ウェブで、ヴォーチェ。
BeauTV★テレビでも、ヴォーチェ。
254 協力店
272 プレゼント
271 次号予告

別冊付録
2009 Xmas Coffret BOOK
天使とともに舞い降りた"聖なる玉手箱(クリスマスコフレ)"
合計102名プレゼント付き!

19page.com

fashion beauty

16 [MODE EX]
恋活完全対応「モテ服」研究!
夜&昼シーン別男ゴコロ揺さぶりポイント×5

47 VOCE it list! 1
とことんクリスタル!な、
MIU MIUの
クルーズラインが到着♪

96 VOCE it list! 2
身につけたら幸せになれる! **ごほうびジュエリー**

features

270 VOCE it!
叶える力
夢見るままじゃ、夢のまま。

172 「美界修業」最終回スペシャル
花原緑「走り尽くすタヒチ」
モーレアマラソン出走記&リゾート満喫記

240 1000人ネット調査
またしても! 偶然か!? 必然か!?

191 VOCE Movie INTERVIEW 小出恵介

regulars

166 黒柳徹子——その後のトットちゃん
徹子さんの美(み)になる言葉
182 植松晃士「美から出たサビ」
199 VOCEラン部発 走るビューティ
204 室井滋のうまうまノート
216 プリンス昇龍の美「昇龍」占法
217 VOCE BOOKMARK
219 Disque de Beauté オンナに効く音楽
224 荒木経惟「愛ノ説明」
236 RYUJI'S HOROSCOPE
239 VOCE美(ヴ)ィキペディア
246 伊藤理佐「女のはしょり道」
248 i-VoCE魂
251 辛酸なめ子の「妙齢ノート」
／編集部スタッフのハマりもの

227･229･231 VOCE BEAUTY NEWS
228･230 VOCE TAKE ONE!

health + fitness

220 ビューティキッチン Vol. 50
「Eat me! バナナ」
腸美人を叶えるミラクルフルーツ

46
予約販売開始!
2010年
平子理沙カレンダー
(撮影/蜷川実花)

32『VOCE PLATINUM』
好評発売中!
DVD「THE 藤原セオリー!」付き!

Best Salon Navi
VOCE掲載サロンを
目的別に一発検索!

COVER INFORMATION

表紙の「顔ぢから」 text 小野綾子

広末涼子がデビューしてから、もう15年になるという。CMで初お目見えした時の彼女は衝撃だった。ものすごい美人というわけじゃない。一見、どこにでもいそうな親近感を抱かせつつ、けれど、これまでメディアの中では見たこともないような透明感。その時点で、かなり完成された存在だったから、いったい、この娘はどういう大人に脱皮していくのか、想像がつかなかった覚えがある。わかりやすく言うならば、その時が頂点になるんじゃないかと危ぶみもした。

その広末涼子も、もうすぐ三十路。そして思うのは、人生に紆余曲折ありつつも、その透明感のようなものを不思議に失わず、はたまた"脱皮"もせずに、独自の存在感を築きあげていた、ということだ。親近感のように見えたのは、イリュージョンだった、と思う。戦略的にそうしたとか、そういうことではなくて、そう、まるで人気アニメの主人公のようなもの。あるいは、リカちゃん人形か。とてもよく知っている気がするのに、現実には存在しない永遠の主人公。今のところ、リカちゃん人形のポジションをキープしている広末涼子だが、もしかすると、このまま年を取らないのでは。40歳になっても50歳になっても、"あの頃はこんなに若かったのね"なんて、回顧されることもなく、ずっと"ヒロスエ"なのでは。当時の衝撃よりも、今の驚きのほうに、彼女のすごさを思い知らされる。

Model 広末涼子
Photograph 石倉和夫
Hair&Make up 高橋里帆/Three Peace
Styling 平野真智子
衣装協力　ブラウス¥39900／ユニット&ゲスト(キャサリン・マランドリーノ)　ネックレス¥139650／テンサウザンドシングス伊勢丹新宿店(テンサウザンドシングス) ピアス／ラ・フェリア カスタマーインフォメーションサービス(シェイスビー)

COVER DESIGN 坂川事務所
DESIGN 近江デザイン事務所 nbグラフィックス 小林昌子 コンボイン 坂川事務所 SAIL DESIGN Ponyride マジカント mashroom design ラス・ネットワーク LOTUS.

この雑誌に関するお問い合わせは、土曜日、日曜日、祝日を除く平日、小社営業時間9:30～17:30にお願いします。
◆記事など内容に関するお問い合わせは☎03(5395)3469
◆定期購読、直接購入に関しては☎03(5395)3676
◆不良品に関しては☎03(5395)3603

Ⓡ禁無断転載(コピー)

本誌(および付録)内で紹介している商品の価格は、消費税を含んだ金額です。

19page.com

MASCARA INIMITABLE

NOIRS OBSCURS MAKEUP COLLECTION

新発売 コレクシオン "レ ヌワール" 艶やかで濃密なブラックの新マスカラをはじめとする、シャネル「黒のコレクシオン」

19page.com

CHANEL

WORLD BEAUTY TIPS

キレイの"噂"地球を駆ける
design:COMBOIN

New York Los Angeles Paris London Milano Seoul Tokyo

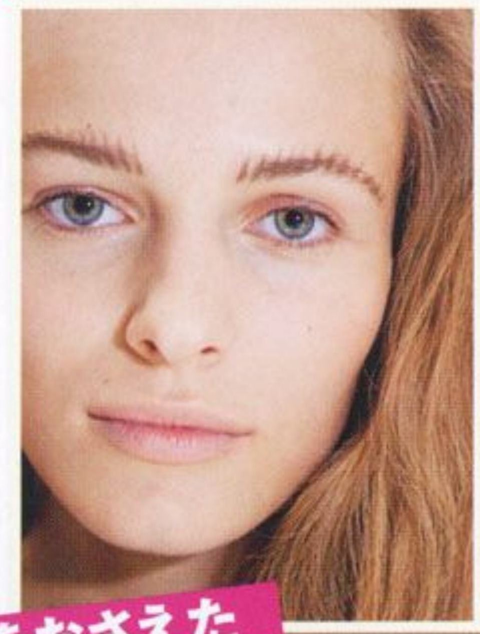
19page.com

スーパーヌーディか、多色使いか N.Y.メイクは二極化

text:Eri Kurobe photographs:Chito Yoshida

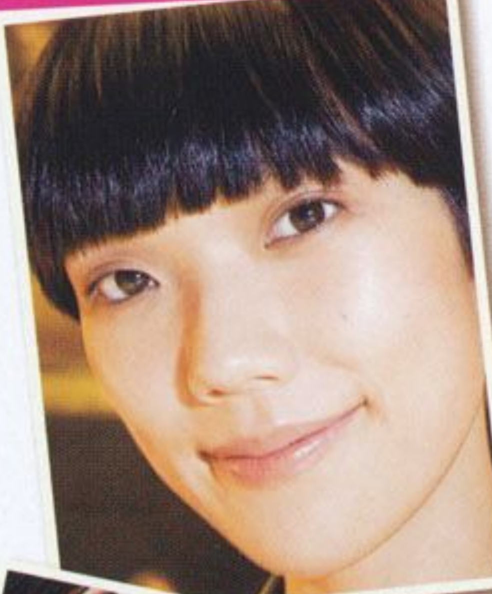
ヌーディか、それとも鮮やかカラー使いか。2010春夏N.Y.コレクションのバックステージを覗いてみたら、来春のトレンドは両陣営に分かれるもよう。まずはヌーディ陣営から。タクーン(**01**)では、ダイアン・ケンドルが「侍とサーファー」(!)をモチーフに強い女性像を提案。イルミネイターで肌に光を与え、ブロンザーを頬に。アレキサンダー・ワン(**02**)も同じく彼がメイク。イガイガ眉毛が斬新です。リチャード・チャイ(**03**)ではグッチ・ウェストマンが茶色とマッシュルーム色のパレットで「メイクしていないような仕上がり」を表現。ツヤ肌ですが、パールは一切入っていません。3.1フィリップ・リム(**04**)ではNARSのリサ・バトラーがヌーディでロマンチックなメイクを。アイシャドウはブラウン、グリーン、ライラックの淡い色。一方、多色陣営は、ボビイ ブラウンがTIBI(**05**)で楽園カラーを表現。ボビイ・ブライツ・パレットの黄色を眉下に、ピンクを上まぶたに、そしてグリーンのライナーを下まぶたにオン。一方、唇はヌードでバランスを。デレク・ラム(**06**)ではトム・ペシューがエメラルドのアイシャドウを下まぶたに伸ばし、バイオレットのアイシャドウを上まぶたに、さらにオレンジ色を眉下に塗る多色使いを披露。そしてジェイソン・ウー(**07**)では、M・A・Cチームが作ったドールルックが魅力的。唇はマットなレッド・バーガンディで。さてメイク春の陣、あなたはどっちのメイクを試してみる?

01



02

唇さえ色をおさえた
スーパーヌーディ



03

04

N.Y.
コレクション
速報!

N.Y.

1ドル=約88.5円(2009年10月7日現在)

01タクーンのメイクはダイアン・ケンドル。NARSの製品を使用。唇はコンシーラーで地の色をつぶしてからグロスを。**02**アレキサンダー・ワンもダイアン・ケンドル。M・A・Cのアイブロウライナーで、ブルック・シールズ風の眉を演出。**03**リチャード・チャイはグッチ・ウェストマン。レブロンを使用。ツヤ肌にマットなブラウン系で。**04**フィリップ・リムはリサ・バトラー。唇はモーヴ・ピンクで淡くロマンチックに。

05

06

目元をパレットに
カラー・オン・カラー

07

05TIBIはボビイ ブラウン。春らしいハッピーな色合い。上まぶたのピンクと下まつ毛のグリーンを淡くすれば街でも応用できそう。頬紅もピンクで。**06**デレク・ラムはトム・ペシュー。「コニーアイランド・シック」をテーマにした鮮やかな多色使いの目元とチェリーレッドの唇。**07**ジェイソン・ウーはM・A・Cチームのロメロ・ジェニングスとジェンK。目元はレザー色のシャドウで、唇はM・A・Cのマットなスカーレットを。

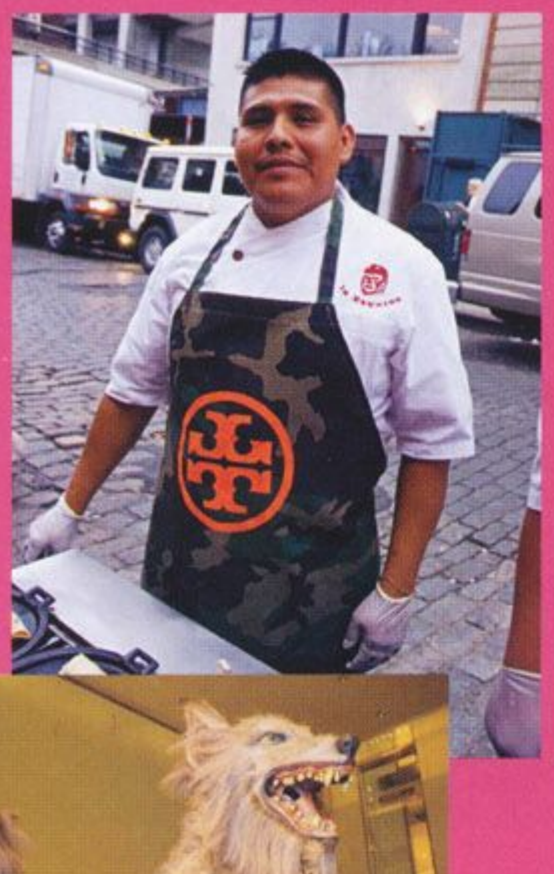
Backstage beauty & Fashion's night out

不景気をふっとばせ! セレブも参加のショッピングイベント

text:Nao Satake photographs:Chito Yoshida

世界13カ国で開催されたショッピングイベント、ファッションズ・ナイト・アウト。買い物熱を上げ、景気アップを狙った世界的なイベントで、N.Y.では参加店舗は700以上。コレクション初日に開催されたこともあり、デザイナーやトップモデルも参加して、街をあげてのお祭り騒ぎに。 レストランと提携して無料のフードやドリンクをサーブしたり、抽選でギフトを配ったりと、各ショップが趣向を凝らしてお客さんを呼ぼうと大奮闘。中でも、とくに目立っていたのがセレブ参加のイベント。リンジー・ローハンにリアーナ、シエナ・ミラーにサラ・ジェシカ・パーカーなどなど、豪華なメンバーがさまざまなショップに登場していました。 オルセン姉妹とヴィクトリア・ベッカムが登場したバーグドルフでは、あまりの混雑に人数制限をするほど。どこも大にぎわい。しかし、売り上げに貢献したかどうかは微妙ですが、不景気で落ち込んだムードを一掃してくれた、かな?

01



02

03

01トリー・バーチのオリジナルエプロンをつけた、人気レストラン、ラ・エスキーナのスタッフ。**02**プラダの赤ずきんちゃんをモチーフにしたディスプレイは、ヴォーグの名物エディター、グレース・コディントンがクリエイト。**03**ティファニーで配られていた、シグニチャーの箱をかたどったミニケーキ。見た目もスイート♥

CLARINS
気になるフェイスラインに、集中ラップ。
から顎にかけてのラインが気になる。加齢やライフスタイルにより余分なもの*をため込んだ肌は、顔の
象まで大きく変えてしまいます。クラランスはその事実に着目し、余分なものをラップのように包み込んで洗い
すフェイスライン専用マスクを生み出しました。選び抜かれた植物成分を配合したムースのような集中ラップと
ラランス独自のメソッドで。あなたも、引き締まってすっきりした肌に。＊汚れなどの老廃物
クラランスの捨てるケアシリーズ
リフト アフィーヌ ラップ
75g 7,350円（税別 7,000円）
CLARINS
PARIS
Lift-Affine
Enveloppement Visage
Shaping Facial Lift Wrap
ラランスとなら、人生はもっと美しい。 www.clarins.jp お問い合わせ クラランス TEL03-3470-8545
19page.com

WORLD BEAUTY TIPS

New York Los Angeles Paris London Milano Seoul Tokyo

19page.com

従来の縮毛矯正と違って液をつけるステップは1回だけ。それでも右の写真のように、しっかりストレートヘアが完成する。施術後に、薬剤の強いケミカルな匂いが残らないのもプラス面のひとつ。

Salon Data
The Loft Hair Lounge
㊟5112 Townsend Av
Eagle Rock ☎323-25
2840 ㊫火～土9:00～1
00 ㊡日、月 ケラ・スム
スは200ドル～(髪の長
などによって多少差額
出る場合もあり) ●ww
theloft hairlounge.com

Straightening technique

世界でもまだごくわずか！スピード縮毛矯正

text:Yuki Saruwatari photographs:Edward Duarte illustration:Yuko Sugimoto

L.A.

1ドル＝約88.5円（2009年10月7日現在）

「縮毛矯正の最先端は日本」と思っていたら、アメリカで新しい技術が誕生。ケラ・スムースと呼ばれるこのストレートニング法は、従来の縮毛矯正につきものだったフラストレーションを解決してくれるという。縮毛矯正をやったことがある人はご存知のとおり、一度やった部分は永遠にストレートなので、クセが強い人ほど根元が伸びるに従い境目が明白になるもの。それでまたすぐやってしまって、やめたくてもやめられないサイクルに突入。一方ケラ・スムースは矯正が2ヵ月程度でとれてしまうため、また ストレートにするもアリ、もとのクセ毛に戻すもアリ。す でにパーマやカラーをやっている髪にもかかわり、ダメー ジも少ない。さらにうれしいことに、従来の縮毛矯正が 3～4時間かかるのに対し、こちらは所要わずか1時間強 キレイになるための時間は惜しくないけど、短くてすむな らもちろんそのほうがグッド。浮いた時間でほかの部分 をケアして、効率よく美人化しましょ。

Total beauty salon

J.ガリアーノもS.コッポラも足を運ぶ、大邸宅の正体は？

text:Ritsuko Abe photographs:Toshiaki Miyamoto

Paris

1ユーロ＝約130.3円（2009年10月7日

星の数ほどエステサロンが存在するパリ。その中でも近頃、美にこだわるマダムやセレブたちの注目を集めているのがこちら。シャンゼリゼ大通りのゴージャスなオテル・パティキュリエ（個人大邸宅）にある〝ビオロジック・ルシェルシュ〟は、生物学士、理学療法士、医師によって30年前に設立され、コンセプトは創業以来不変の「パーソナライズ・ケア」。肌履歴や肌年齢、悩みから総合的に判断し、個人に合ったケアをエステティシャンが決定するという、半オーダーメイドシステムなのだ。フェイスケアメニューだけでも30種近くあり、たとえば、リフティングコースでは、有効成分20%という12種の植物や海藻由来のセラムを塗布後、ハンド＆マシーンのマッサージで強力に上げる、上げる！ 施術後1cmは確実にリフトアップして、ピカピカのツヤハリ肌に。この驚異的効果のお陰かソフィア・コッポラ、ジダンなどご贔屓セレブも多く、ジョン・ガリアーノは毎週通っているそう。日本上陸予定もあり、体験できる日も近い！

01

02

01基本のクレンジング＆化粧水。pH値を整え、角質除去と保湿を同時に行うローションはとくに人気。38ユーロ～。**02**セラムは天然のエラスチン、コラーゲンなど、全12種類で2～3種を混ぜて使用。

Salon Data
Biologique Recherche Ambassade de la Beauté ㊟34,avenue des Champs-Elysées 75008 Paris ☎01･42･25･02･92 ㊫10:00～19:00 無休 要予約。フェイシャル（45分）75ユーロ～（ただしメニュー内容は個人の肌状態によって変わります） ●www.biologique-recherche.com

19page.com
老けたら負け、よ。
I'm 49
Born in 1960
RoC
PROMESSES TENUES
WE KEEP OUR PROMISES
RETIN-OX
WRINKLE FILLER
JOUR/NUIT DAY/NIGHT
WRINKLE-FILLING CREA
RETINOL + HYALURONIC ACID
NEW
肌の変化に心まで負けない。
さぁ、目じり・口もとにみなぎる自信を。—— 今日が違う。明日が変わる。
化粧品で初めて、純粋レチノール*¹の安定配合に成功したRoCから、皮膚研究に基づき、さらに効果を追求した美容液の誕生。
今日が違う。
「低分子ヒアルロン酸*²」がつけてすぐに、うるおいのヴェールに。目じり・口もとの変化を意識させていたメイクのノリが、いつもと違うと感じるなめらかなツヤ肌へ。
明日が変わる。
気になるラインの根源「深層コラゲンバランス」に着目。「純粋レチノール*¹」と「コラゲンセイバー*³」の新処方が、まるで肌の奥*⁴から押し上げるようなハリ感を与えます。
肌も、内面も、自信に満ちた前向きな毎日のために。
10 YEARS BACK
RoC レチノックス リンクルフィラー 高機能ゴールド美容液 30mL ¥7,350（税込希望小売価格）
年齢から
自由になろう。
●WF エッセンス *¹ハリを与える成分 *²保湿成分 *³整肌成分 *⁴角層
●お取扱店、RoCについての詳しいお問い合わせは RoCお客様相談室 月-金 9:00-18:00 0120-8341-69
ホームページ http://rocskincare.jp 携帯サイト http://rocskincare.jp/m
Johnson & Johnson ジョンソン・エンド・ジョンソン 株式会社 〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号
©J&J KK2009

WORLD BEAUTY TIPS

New York Los Angeles Paris London Milano Seoul Tokyo

London

1ポンド＝約140.6円（2009年10月7日現在）

クリスマスランチは、セントポール大聖堂で♥

text:Yukie Inaba coordination:Kress Europe photographs:Mihoko Saito

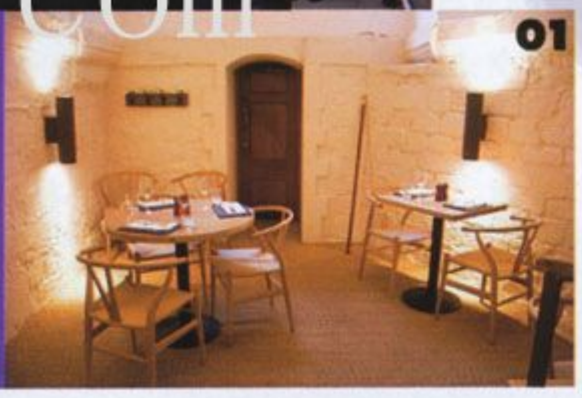
チャールズ皇太子と故ダイアナ元妃が結婚式を挙げたことでも知られるロンドン名所のひとつ、セントポール大聖堂。ドーム型の屋根が美しいこの建物の地下に、本格的なレストランが出現しました。……というとどっしり重厚な内装を想像しがちだけど、北欧家具でコーディネートされた店内は実にモダンな雰囲気。お料理も、英国産の素材を使ったシンプルで軽やかなメニューばかり。今のところランチとアフタヌーン・ティーのみでディナーの営業がないせいか、お昼どきは予約でいっぱい。金融街が至近のため、平日はビジネスマンの接待ランチのニーズがあり、週末は観光客で賑わうそう。人気の理由は、2皿のコースが18ポンド、3皿で22ポンドというリーズナブルさにあり。アフタヌーン・ティーも12.50ポンドとホテル・リッツのなんと半額以下で楽しめちゃう！ 伝統建築の中でライトなクリスマスランチ＆ティーっていうのも、今ドキなクリスマスの過ごし方かも。

Saint Paul's Cathedral

19page.com

Restaurant Data

The Restaurant at St Paul's ㊟ St Paul's Cathedral, St Paul's Churchyard, London EC4M 8AD
☎020・7248・2469 ㊔月～土12:00～16:30、日12:00～15:00 無休
●www.restaurantatstpauls.co.uk



01シート数48の小ぢんまりとした店内。名作北欧家具のYチェアでくつろぎ感満点。02メインディッシュのひとつ「シー・トラウトとムール貝、リークのスチーム」。ドリンクリストには珍しい英国産のワインも。

サン フィリッポ社のLe Lucère 2004。価格は約50ユーロ。毎年一斉に行われる収穫風景。葡萄の房はひとつひとつ人の手によって丁寧に刈り取られる。'09年収穫のブルネッロが飲めるのは5年先。●www.sanfilippomontalcino.com

Brunello di Montalcino

大切な人とのSpecialな夜には「20世紀のオスカーワイン」を

text:Minako Shimada photographs:Massi Ninni

イタリアを代表する赤ワインのひとつと言えば、トスカーナ州のモンタルチーノ村で生まれた〝ブルネッロ ディ モンタルチーノ〟。世界的に定評のあるワイン専門誌『ワイン スペクテーター』から「20世紀のオスカーワイン」と呼ばれたことでもブルネッロがいかにハイレベルであるかがうかがえます。葡萄の品種はサンジョベーゼ グロッソのみ。オークの樽で最低2年間、市場に出るまで5年間という長い期間を熟成させたものだけがブルネッロと名乗ることができるのです。特長となっている深いルビー色、優雅な香り、コクのある極上ワインにはスノッブで味にウルサイミラネーゼたちもメロメロ。大切な人との記念日や誕生日などに飲むワインとしてのセレクト率はダントツです。現在200以上の大小カンティーナがブルネッロを造っているのですが、その中でも今年、『ワイン スペクテーター』にて96点という最高得点をとったのがサン フィリッポ社のLe Lucère 2004。貴女もクリスマスイブに味わってみてはいかが？

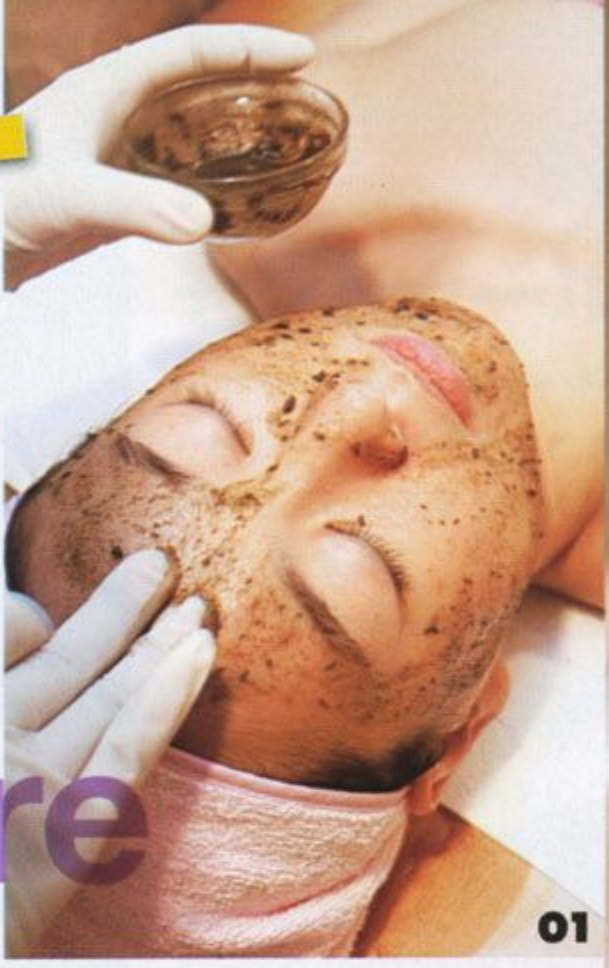
Milano

1ユーロ＝約130.3円（2009年10月7日現在）

19page.com
肌の運命には、さからう。
RoCなら、「保湿肌質」。
高濃度うるおい補給化粧水
RoC エンドリアル クリア ローション E 200mL ¥3,150(税込希望小売価格)
RoC DERMATOLOGIC
PROMESSES TENUES
WE KEEP OUR PROMISES
ENYDRIAL
LOTION DERMATOLOGIQUE
Sécheresse cutanée
Nourrit et adoucit
DERMATOLOGICAL CLEAR LOTION
Cutaneous dryness
Nourishes and soothes
℮ 200 ml
環境にゆらぎやすい肌。トラブルに悩む敏感肌。
それは仕方のないことではありません。RoC独自の
“高濃度うるおい”処方なら、肌本来の保湿力と
抵抗力をしっかりサポートして、一年中自信のある
「保湿肌質*」へ。自分の肌は、自分で決められる。
植物由来成分、無香料、無着色、ノンアルコール *皮膚の水分、油分を補い保つこと。
——— 50年にわたる皮膚研究は、
肌とまっすぐ向き合う人のために。
RoC
WE KEEP OUR PROMISES
年齢から
自由になろう。
●お取扱店、RoCについての詳しいお問い合わせは
RoCお客様相談室 月-金 9:00-18:00 0120-8341-69
ホームページ http://rocskincare.jp
携帯サイト http://rocskincare.jp/m
Johnson & Johnson ジョンソン・エンド・ジョンソン 株式会社
〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号
©J&J KK2009

WORLD BEAUTY TIPS

New York Los Angeles Paris London Milano Seoul Tokyo



01

01目に見えないハリが擦り込まれていく。チクチクする感じ。02ローラーハリも軽く体験せねばというわけで、顔の一部に施術してもらう。思わず叫ぶも無情にもハリはコロコロと皮膚の中へ。これでニキビ跡がすっきりした人多し。

New Acupuncture

肌の中でハリが消える? 劇的に肌質が変わる最新ハリ治療

text:Sachiko Ueda photographs:Kwak Eun Jung

「肌が劇的に生まれ変わるの。ま、ちょっと痛いけどね」と美容オタクの友人が勧める、キュリム韓医院のハリ皮膚管理を予約。「あ、でもその後2日間は顔洗えないよ」。……しかし輝きを増した友人の肌を見て決意はゆるがず。ハリの人気施術は、ニキビ跡などに効果的なローラーハリ施術と、肌の中で溶ける(!)ミクロハリをマッサージしながら浸透させる、天然薬草ハリ。今回はこちらを受けることに。一見泥のようなテクスチャーの薬剤の中には、カプセルに包まれた無数のミクロのハリが！ それが肌の奥まで浸透して皮膚に刺激を与え、再生を促すらしい。擦り込まれるのでチクチク痛いが、なんとか我慢できる。翌日はまるで火傷跡のような状態でかなり不安になるも、2日後にアフターケアを受けてしばらくすると、あ〜ら♪ 嬉しいほど肌がふっくらつやつやに！ ここでしか受けられないアラ療治、美肌修行の気分でお試しあれ。

Clinic Data

KYURIM ORIENTAL CLINIC（キュリム韓医院）㊟#903,Samyun bidg,63-1,2-ga Chungmuro,Joong-gu,Seoul ☎02·776·5575 ㊋月〜水、金11:00〜21:00、木13:00〜21:00、土11:00〜15:00 ㊡日曜 天然薬草ハリは20万ウォン。

02

Seou

1ウォン＝約0.08円（2009年10

19page. com

Tokyo

01

02

03

特殊な計測機を使って元のサイズを厳密に測ったあと、いざ、施術に。01小顔矯正の場合"顔がつぶれるかも"と思うくらい先生の大きな手で顔の下半分をガシガシと矯正。ちょい痛ですね。02、03さらに二人がかりで骨盤とO脚矯正。これは、気持ちいい〜。

Salon Data

西倉美容整体 ㊟東京都中央区築地1-12-5 アルティス東銀座 1003号室 ☎03·6228·4965 ㊋10:00〜21:00 小顔矯正（エラ、あごなど気になる部分）1ヵ所¥210000、脚矯正（骨盤含むO脚矯正）¥180000ほか。●www.biyou-seitai.jp

パリからも予約が！ 骨そのものを変える骨格矯正

text:Sawako Abe photographs:Yolliko Saito

パリからの客人が「東京に来たら絶対行きたいところがある」と教えてくれ
のが、西倉美容整体。正直、初耳でした。すみません。いったい、パリからも
約を入れたいっていう西倉美容整体って何？というわけで、早速予約。そこで
にしたのは、ごりマッチョな先生二人がかりの骨格矯正。しかも、一回の施術
ほとんど元に戻らないと言う。嘘でしょ……。「頭蓋骨は23個の骨でできていて
年齢とともに骨同士の結合線が開いていきます。結果、顔が歪んだり、大き
なったり。多くの骨格矯正はその縫合線の隙間を狭めるだけなので、約1ヵ
で戻ります。私の場合は、隙間はもちろん、骨そのものの曲線や角度を矯正す
ので、ほぼ戻ることはないんです」と西倉瑞博先生。カイロプラクティックや
体を学びながら、20年かけて独自の矯正法を確立したそう。小顔もO脚も一回の施術で矯正終了だから値段はお高めだけど、日本の匠の技術、興味のある人はぜひ。

「骨折して痛いのは神
のせい。骨自体は無痛
す」というラグビー部
代の経験から骨の歪み
仕組みに着目した西倉
生。二人がかりの骨盤
正でO脚もこのとおり。

Correction of bu

EPSON
EXCEED YOUR VISION
プリンターで
これは
ずるい。
観て、楽しもう。
フォトスライドショーを、みんなで観賞
プリントして、楽しもう。
お気に入りを、その場でプリント&プレゼント
Colorio me
カラリオ
検索
リモコンでらくらく操作
New
E-600
オープンプライス
・大画面7.0型カラー液晶
・12種類のフォトスライドショー
・4色染料
ラリオ ミー、の新提案！ プリンター × デジタルフォトフレーム]
カラリオ
そう
きたか。
プライス商品の価格は取扱販売店にお問い合わせください。＊この広告に記載の仕様、デザインは2009年9月現在のものです。技術改善等により、予告なく
合がありますので、予めご了承ください。＊画面および一部印刷サンプルの写真はハメコミ合成です。●カタログのご請求：ハガキに製品名、住所、
、職業、電話番号および雑誌名を明記し右記へご送付ください。〒191-8691 日野郵便局私書箱第43号エプソン販売株式会社カタログ請求
リーズ）係 ■ご購入は、お近くの販売店またはエプソンダイレクトショップ（http://www.epson.jp/shop/ 0120-545-101）でお買い求めください。
ンフォトグランプリ2009」作品募集中!! http://www.epson.jp/photogra/ 応募締切 2009年12月10日（木） ＊当日消印／宅配受付有効
http://colorio.jp
カラリオインフォメーション
050-3155-8011
【受付時間】月～金曜日9:00～20:00／土日祝日10:00～17:00（1月1日、弊社指定休日を除く）＊左記電話番号は
KDDI株式会社の電話サービスを利用しています。ご利用いただけない場合は、042-589-5250へおかけ直しください。
ンのホームページ http://www.epson.jp
エプソン販売株式会社 セイコーエプソン株式会社
チェック！純正 プレゼントキャンペーン実施！
詳しくは http://colorio.jp/junsei/
ご購入はお近くの販売店またはエプソンの直販サイト
エプソンダイレクトショップ
shop.epson.jp

19page.com

第140回
構成・文／齋藤 薫　協力／小津美智子
デザイン／近江デザイン事務所

今、女が憧れる〝素敵女子像〟

雑誌をめくるたび、素敵な女性が次々と目につく今日この頃。そんな〝女の理想〟があふれている今、
世の女子たちはどんな女性を憧れとし、目標としているのか？　だから今回は、女が思う〝素敵な女像〟をさぐってみた。

今、憧れの女性、目標とする女性はいますか？

いる 71%　いない 17%　どちらとも 12%

今憧れている女性は実際にどんな人ですか？

1	エネルギーがある、パワフルな人	45%
2	年齢にとらわれず輝いている人	38%
3	生き生きとしている人	22%
4	心に余裕のある人	18%
5	（外見が）美しい人	13%
5	笑顔が素敵な人	13%
7	謙虚、礼儀正しい人	10%
8	前向きな人	5%

身近に素敵だと思う女性がいますか？

いる 66%　いない 34%

その人とはどういう関係ですか？

1	友だち	45%
2	会社の先輩	22%
3	会社の同僚	12%
4	仕事の取引先の方	9%
5	親	3%

いないとお答えの方、そのワケをお答え下さい

●個々に素敵なところは感じるけど、憧れないだけ。
●あまり人を見れていないのかも。
●目標とできる少し上の女性が身近にいないから。
●類は友を呼ぶから？
●多分自分の理想が高いから。
●素敵な女性との出会いがない……。
●毎日同じ人としか付き合っていないから。
●身近でモデルになる人がいないから。

あなたが女性に対して素敵だと感じるポイントは何ですか？

1	生き方・ライフスタイル	83%
2	性格や人あたりが良い	76%
3	センスが良い	72%
4	外見が美しい	70%
5	年齢を感じさせない	67%
6	仕事ができる	55%
7	セクシーな体型	42%
7	ファッションやメイク	42%

項目別にあなたが理想とする女性有名人の名前を教えて下さい

理想の外見
No.1 小雪
No.2 北川景子
No.3 井川遥
<理由共通点>
★透明感がある。★きらきらしている。★凛とした強さ。★肌が滑らかで綺麗。★人を惹きつけるパワーがある。

理想の中身
No.1 真矢みき
No.2 天海祐希
No.3 菅野美穂
<理由共通点>
★さばさばしてそう！★芯の通った女性らしさ。★真っすぐさ。★自分をしっかり持っている。

理想の結婚
No.1 絢香
No.2 真矢みき
No.3 山口智子
<理由共通点>
★尊敬しあってそう。★結婚して魅力倍増。★旦那さまがかっこいい！★一人の時間も大切にしていそう。

理想の生き方
No.1 アンジェリーナ・ジョリー
No.2 安室奈美恵
No.3 後藤久美子
<理由共通点>
★生き方がかっこいい。★毎日が楽しそう。★自分を貫いている所が素敵。

総合的に理想とする女性
No.1 篠原涼子
No.2 黒木瞳
No.3 アンジェリーナ・ジョリー
<理由共通点>
★人生の充実ぶりが表情ににじみ出ている。★すべてが魅力的！

理想の女性を100%とすると、今の自分は何%だと思いますか？

【平均：54.1%】最低：5%　最高：75%

<自分に足りない所>
●ずばり努力。●人間的に寛大さが足りない。●経験と知識とパワフルな行動力！●言葉の選び方や立ち居振る舞いがまだまだ未熟。●余裕と美しさの追求。●自信につながる芯の強さ。

自分が理想とする女性に近付くために、何か努力をしていますか？

している 63%　していない 14%　どちらとも 23%

1	考え方を参考に内面磨き	51%
2	立ち居振る舞い	30%
3	メイクやファッション	21%
4	言葉遣い	12%

自分は理想とされる女性になりたいですか？

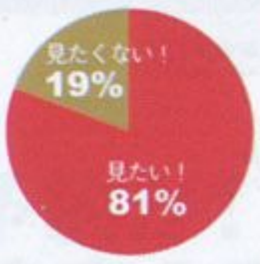
なりたい！ 54%　なりたくない 6%　どちらとも 40%

<なりたい！>●人生の目標だから。そんな風になれたら人［生が］どんなに楽しいかとワクワクする。●女冥利につきる。●そ［う］なれたらもっと自分に自信が持てそう。●理想とされるって［こ］とは、ステキな人に決まってる。<なりたくない>●人は人［、］自分は自分だからあまり気にしない。●他の人にとって幸せ［と］は限らない。<どちらとも>●人にどう思われるかは関係なく［、］自分の理想とする人になりたい。●理想とする女性そのまま［に］なってしまうと、違和感を感じてしまいそうだから。●自分［が］満足できれば他人から認められなくてもいいと思う。

男性ウケ・モテに関して、あなたが理想とする女性像は？

★男女問わずに好かれてこそ理想の女性像。
★モテより男女問わずウケるほうがいいと思う。
★女としての魅力よりも、人として魅力的かどうかが大事！
★分け隔てなくサバサバ対応するのがカッコイイ。
★強さもあるが女っぽい人に憧れる。

あなたは同性のヌードやセクシーな姿を見たいと思いますか？



<見たい！>●自分に欠けているセクシ［ー］さを学ぶ手っ取り早い方法だから。それ［を］見て研究＆努力。●感性が磨かれるから［。］芸術に近いものを感じます！●鍛え方、［見］せ方で自分の体もきれいに見えると思うし［、］女性らしい美しさを見たいし学びたい！［●］目標というか、脳の栄養になりそうな気［が］する。●男性の憧れる、求める体とはどんなものであるのか［基］準みたいなものを確認したいから。●目の保養です。また、［そ］ういうセクシーなポーズをとると、自分の中にそういった要［素］が出てくるかな？　とも思います。●見せていただけるもの［な］ら参考までに見たいです。●モデルとか、きれいな女優さん［と］か、どんなカラダをしているのか見てみたい。

<見ました！>
☆平子理沙：もう何もかもが素敵！ 自分が目指したい理想形
☆梨花：スタイルといいモデルとしての素晴らしさに惚れ惚れ
☆ほしのあき：どうしたらあんなボディラインがつくれるの？
☆片山瞳：同じ女性として本当に理想とする体型。
☆宮沢りえ：もう芸術の域!!
☆菅野美穂：とにかく美しかった。憧れる。

憧れの女性は〝エネルギーある人、パワフルな人〟そう、それが今なのだ

一時期〝憧れの女性〟なんていない……と答える女性が増えたと言われた。それは、自分がイチバン……って思っていたからとも。

まさに〝自分好き〟の時代を象徴する話。何だかそれって、どうなのだろうと思っていたが、今回のアンケートでは7割の人が〝憧れの女性〟や〝目標とする女性〟がいる……。ちょっとホッとしたのは、それがひとつの〝客観性〟となるからである。

人は、他人と自分を比較してはいけない、とも言われるけれど、まったく他人を見ないのはいかにもアブない。自分が間違っていようと、嫌われていようと、全然気付かないからである。だから女には〝憧れの女性〟は必要なのだ。

けれど今回、ちょっと意外だったのは、〝憧れの女性〟のタイプ。〝エネルギーのある人、パワフルな人〟という答えがとても多かったからである。たぶん数年前なら、女が憧れる女は〝女性らしい人〟とか〝優しい人〟とか、そういう柔らかめの印象に限られていたはずなのに、言ってみれば正反対のタイプ。具体的な女性の名前を見ても、理想の中身は真矢みきで、理想の生き方はアンジェリーナ・ジョリー、そして総合的に理想とする女性は、篠原涼子……いずれも、柔らかさよりも、凛とした強さのほうが印象的な女優たち。そして理想の美しさも、小雪に北川景子と、飾り立てた美しさよりも、自然界の美しさにも似た透明感がまたある種の〝力強さ〟を感じさせる人。

時代はハッキリ変わったのだ。男が草食化し、地球もアブなく、社会不安も増している。だから、力強く生きている女がいちばんカッコイイ時代。言い換えれば、力強いのに美しい、そのバランスが今、眩しい。逞しき女の時代が始まる。

マダム０ 天の声
昔は女性らしい人ほど評価されてきた。今、語り継がれる女性といえば、ココ・シャネルや白州正子といった〝元祖ハンサム・ウーマン〟たち。逞しさは美しさ。楽しみながら目指そうじゃない？（小津美智子）

連載 ヘアメイク 高橋里帆 & ビューティモデル 田中マヤの

Girls Beauty Talk

ガールズ ビューティ トーク

photographs:Kentaro Kambe
design:MAGICANT
text:Hiromi Narasaki
composition:Yukiko Matsumura

ol.8 インナー美容で〝いつもキレイに〟

女子の嗜(たしな)みとして、当たり前となっているカラダの内側からの容。ふたりも食事やサプリを上手に利用し、積極的に実践中！
ヤ：「私にとってのインナー美容は、〝毎日の食事で〟が基本。んなに忙しくても、週３回の自炊はキープして、野菜をたっぷ食べるようにしているの。中でも、お通じをよくする〝食物繊〟や、美肌成分が豊富なオクラや納豆などの〝ネバネバ〟、あと新陳代謝を高める〝香辛料〟は、マヤレシピに欠かせない！」
帆：「アラサーの私(笑)が最近意識しているのは、〝いつ何を食るか〟と〝量の調節〟。例えば、夜はお肉の量を減らして野菜やを食べたり、全体的な量を少なめにしたり。そうすると、胃やへの負担が軽くなるみたいで、翌朝のお通じもスムーズなの」
ヤ：「フルーツも、夜に食べると糖分がカラダに溜めこまれちゃけど、朝ならきちんとエネルギーに変換されるっていうよね」
帆：「そうそう。だから私は、朝にフルーツをた〜っぷり食べの。食事では不足しがちなビタミンや鉄分、ミネラルを補うたに、生でそのまま食べたり、手作りジュースにして積極的に摂中。それでも足りない分は、サプリで補給するよ。私の場合、日定番のサプリというよりは、食事や体調、肌状態に合わせてェンジしているの。野菜不足を感じる日は青汁を、日焼け後やがくすんでいるときはプラセンタ系サプリを、というようにね」
ヤ：「マヤは、肌調子が悪いときは、その悩みに効くレシピで対するよ。女子の大敵〝冷え〟には、生姜を使った料理がいちば。カラダの芯から温まるからね。あとは、野菜の酵素を壊さず食べるために、野菜は必ず酢と一緒に食べるの。ドレッシングかけたり、自分で漬けたピクルスを食べるのが、マヤ流美肌キプ術かな。あと、外食するときは、有機野菜を使った料理がメンの『六本木農園』や『やさい家めい』などをセレクトするよ」
帆：「インナー美容を意識してから、カラダの中がキレイであっこそ美肌になれる、と実感。マヤちゃん、今度手料理作ってね♥」

美肌&元気になる スペシャルジュースをご紹介！

野菜やフルーツをふんだんに使った手作りジュース愛好家のふたりが、肌やカラダに効くマイレシピを公開。材料を切って、ミキサーに入れるだけと簡単だから、ぜひお試しを♪

里帆の 朝イチ効かせる ビタミンたっぷりジュース

(材料) イチゴ５粒、バナナ1/2本、ブルーベリー20粒、セロリの茎5cm、牛乳200cc、ヨーグルト大さじ３杯、生クリーム大さじ１杯

マヤの 冷え改善！ 生姜&にんじんジュース

(材料) おろし生姜小さじ１杯、乱切りにしたにんじん1/4本、３cm角にカットしたリンゴ1/2個、水50mℓ、ハチミツ大さじ１杯

まずは、大好物のフルーツを下準備

ミキサーに材料を入れます！

Maya マヤレシピの主役は、生姜!! カラダが温まるよ

生姜は生のものを使用。辛みがグッド

Riho ベリーをふんだんに使ったジュースはビタミン豊富！

スイッチを入れるだけ。手軽だね！

Riho & Maya 栄養満点の手作りジュースが完成！ 早速、いただきます

肌もカラダも快調になる一杯で乾杯

見た目も可愛くて、美味しい!!

Riho

飲み分け上手なサプリマスター

「ジムに行く前には脂肪燃焼を促す資生堂のギムリンド、運動後は乳酸を溜めないようにオリヒロのクエン酸スティックを摂取。就寝前にはカネボウのコラーゲンドリンク、肌ぐすみにはプラセンタと美肌成分も適宜チャージ。美力青汁と十五穀米は食生活のサポートにマストです！」

Maya

自炊で美肌&健康を目指す！

「自炊が基本だから、肌悩みに効くレシピが満載の料理本をたくさん持ってます。写真が可愛くて見やすいところもお気に入り。マイブームは生姜茶。寝る前やリラックスタイムに飲んだり、ヨーグルトや紅茶に入れたりと大活躍。青汁は常に携帯し、野菜不足のときにゴクリ！」

iho & Maya's 美の日常 eauty Diary

Maya 「仲良しモデルの睦と、六本木に新しくできた「六本木農園」というお店へ。旬の野菜がいっぱいで、お鍋もボリューミィで美味しかった！ 野菜も買えて、とっても素敵なお店でした」

Maya 「エピステームの美容飲料、『ビューティアドバンスドエッセンス』。コラーゲンやローヤルゼリー、ポリフェノールなど、肌に良さそうなものがいっぱい。翌日の肌はプルプルだよ♡」

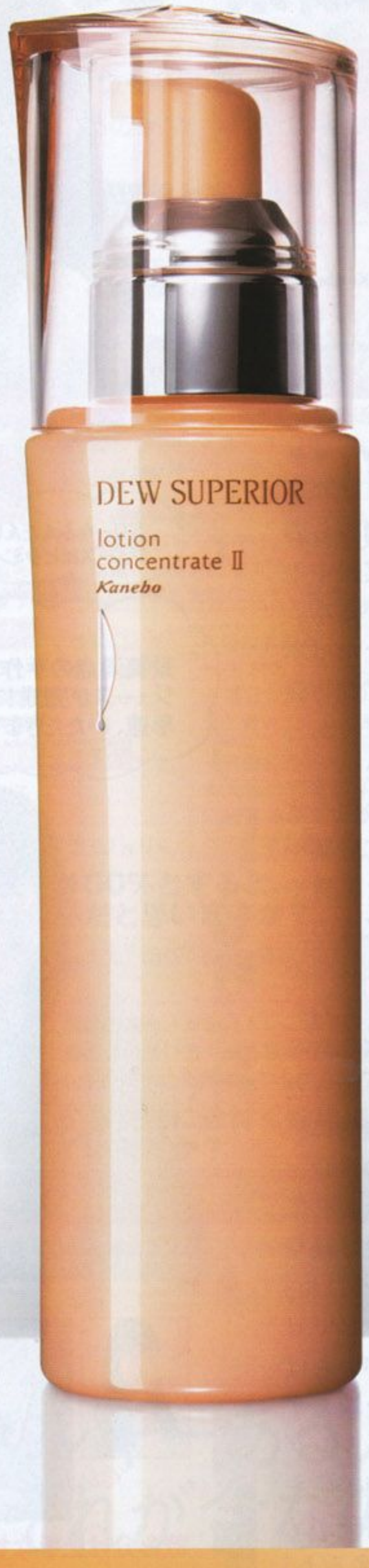
Riho 「１ヵ月に１〜２回集まってお食事会などしている仲良し４人組♪ モデルさんや雑誌の編集者さんです。会うといつも、ガールズトークが炸裂！ とても楽しい時間を過ごせます」

Riho 「ゴッドハンドの高橋ミカさんと♪ ミカさんのサロンに通っていますが、お仕事で会うのはとっても久しぶりだったので、楽しかったし、普段と違う話もできて刺激的でした」

19page. com

この連載は、次号から２ページに拡大！ お楽しみに♥

Kanebo
FEEL YOUR BEAUTY



美肌を超えて、美貌まで。

DEWエキスNS.*配合

DEW SUPERIOR

DEWスペリア ローションコンセントレートII 150mL 7,000円(税込7,350円) http://www.dew-sp.jp お問い合わせ 0120-518-520(土日・祝日を除く9:00～17:40)

*DEWエキスNS(保湿) オレンジ果汁・オウバクエキス・加水分解酵母・ナイアシンB(※1)・天然型NAG(※2)・ローヤルゼリーエキス・キョウニンエキス ※1 ナイアシンアミド ※2 アセチルグルコサミン

格上の、肌ハリ。
極上の、弾力。
上質なうるおいで、かたちづくられる肌。
贅沢な雫が、肌を超えて、
顔立ちの印象をも惹きあげていく。
DEWスペリア。時を重ねても、ゆるがぬ自信。
その肌、頂点をめざせ。
19page.com

私のこれまで、今、そしてプラチナム世代のみなさんに
ぜひ伝えたいことを、心をこめて贈ります。
大人の女性が生き生きと輝けば、その美しさは無敵です。
楽しく、賢く、たくましく! さらなるキレイをつくりましょ!

仕事も、生き方も
藤原美智子、

1 人生初の「RUN」に挑戦。目標のNYCハーフマラソンへ。
たとえ小さな一歩でも、私にとっては大きな飛躍!

2 トップランナーズ対談
郷ひろみ×藤原美智子

3 東京&下田
私をつくる、暮らし方

4 藤原さんにナマ質問!
「すべて本気でお答えします」100本勝負

5 身も心も、もっと自由になるために。
自分のカラダは自分で変える!

6 ようこそ! 我が家の食卓へ

7 20代の頃から現在、その先の未来まで ──。
「真実の藤原美智子」by齋藤薫

8 THE 藤原セオリー 1
プラチナム的天下無敵の肌メイク 決定

9 THE 藤原セオリー 2
大人冥利のアイメイク

10 THE 藤原セオリー 3
これが私の「ベストコスメ」!

V
PLA

19page.com

たるみを制す!
スキンケア最前線　丸わかり

VOCE PLATINUM BEAUTY AWARDS.1
美界のプロが真剣認定。
人生ベストコスメ グランプリ!

VOCE PLATINUM BEAUTY AWARDS.2
i-VoCE会員
R40からの激愛ベスト

香ってこそ花。
能ある大人の「香り」使い

乳ガン発見のピークは40代!
「おっぱい」の最新知識

読んで、観て。
"美容ホルモン"を
増やす本&DVD名作選
...etc.

全部。

19page.com

別冊付録
編集部が総力厳選
「気分で
美取り寄せ」帖

好評発売中!
880yen

ヴォーチェ・プラチナム

VOCE PLATINUM

Beauty Magazine for Mature Women

ますますキレイになっていく女の
本音(リアル)ビューティマガジン

© Clinique Laboratories, LLC

19page.com

時間を超えて、美しさを凍結。

クリニークの新テクノロジーで、肌へ弾むようなハリを、ずっと。

新製品ユース サージ ナイトで、いつまでも幸せな肌人生を。
クリニークによる皮膚科学の研究の結果、辿り着いた理論、サーチュイン テクノロジー*1。
それは美しく年齢を重ねるために、日々のダメージをケアし、効果的に潤すスキンケア。
健やかな肌の生まれ変わりに着目すると同時に、潤いの力でバリア機能をサポート。
ダメージの蓄積を防ぎながら、夜間、肌を効率的に働かせ、ふっくらとしたハリと弾力を保ち続けます。
誰にでも年齢の波は、忍び寄ってきます。でも、みずみずしい今の美しさを、少しでも永く。

新発売　ユース サージ ナイト VD/D·DC［夜用クリーム］
29g(VD/D) 28g(DC) 各6,300円(本体6,000円)※肌のタイプにあわせて2種類ございます。
※表示価格は希望小売価格です。*1 肌を健やかに保つ補酵素等を含むテクノロジー
*2 ただし、すべての方にアレルギーが起きないというわけではありません。
お問い合わせは、クリニーク ラボラトリーズ　お客様相談室　TEL.03(5251)3541

http://clinique.co.jp

CLINIQUE

アレルギーテスト済み*2。100%無香料。
日本人の肌にあわせて開発。

Monica's ハリウッド美ゴシッピィ

2009 December Issue

coordination:Yuki Saruwatari
design:mashroom design
text:Moyuru Sakai

モニカ・コーコラン先生

ハリウッドのスタイルとカルチャーを10年以上追いかけてきたこの分野のスペシャリスト。女性誌『InStyle』に執筆するほか、TV番組『project RUNWAY』のコンサルタントなどを務める。

帰ってきた『SATC』で'80'sにタイムスリップ

Sarah Jessica Parker

© AFLO

SEX AND THE CITY

おしゃれなキャリーのファッションを見るのが待ちきれない？ ところがつい最近、N.Y.でクランクインした映画続編の撮影現場では、ダサダサの'80年代ファッションに身を包んだ4人のヒロインの姿が目撃されているの。じつはコレ、4人の青春時代を描いたシーンの衣装。キャリーやサマンサが、どんな'80年代を過ごしていたのか気になるわよね。そうそう、続編では、前回結婚したキャリーとビッグが別れてしまうらしいの。そっちも気になるわ〜。

ヒロインのキャリーを演じるサラ・ジェシカ・パーカーは、現在N.Y.在住。今年7月に代理母出産によって得た、双子の娘たちのマリオンちゃんとタビサちゃんを撮影現場に連れてきて、よきママぶりを発揮しているとか。一方、私生活では20歳年下のシェフの恋人と別れてしまったサマンサ役女優のキム・キャトラルは、映画の中では年下の彼、スミスと復活するとの情報が。サマンサのウエディングドレス姿の撮影も目撃されているから、独身主義のサマンサも、ついにスミスとウエディングベルを鳴らす日が来るということでしょうか!? そのスミスを演じている俳優のジェイソン・ルイスは、最近になって、キャメロン・ディアスとの熱愛疑惑が報道されたばかり。私生活でも話題が絶えない、出演メンバーたちなのでした……。

Kim Cattrall

© AFLO

© AFLO

Cynthia Nixon

Kristin Davis

© AFLO

ピンクよりセクシーで赤よりオシャレな口紅は？

今、注目のリップカラーは、ずばりパープル。ハリウッドでもそのトレンドは明らか。レイトン・ミースターやシャロン・ストーンを顧客に抱えるメイクアップアーティスト、リッキー・シルバーが気に入っているのは、ディオール アディクト ハイシャインのFront Row Fig 914。『トワイライト』のアシュリー・グリーンを顧客に持つリズベス・ウィリアムソンのおすすめは、tarteのグロスだそうよ。セクシーな紫は冬のパーティにも◎。

© AFLO

Sharon Stone

サルデーニャで運めのサマーバカンスを過ごしたシャロンは、51歳にして見事なビキニ姿を披露。彼女の体型維持の秘密は、日常生活の中でなるべく歩くこと。見習いたいものです。

ハッとするほどの発色が、長時間続く。どんな女性もエレガントに見せてくれる上品な輝き。ディオール ディオール アディクト ハイシャイン Front-Row Fig 914 26ドル

Ashley Greene

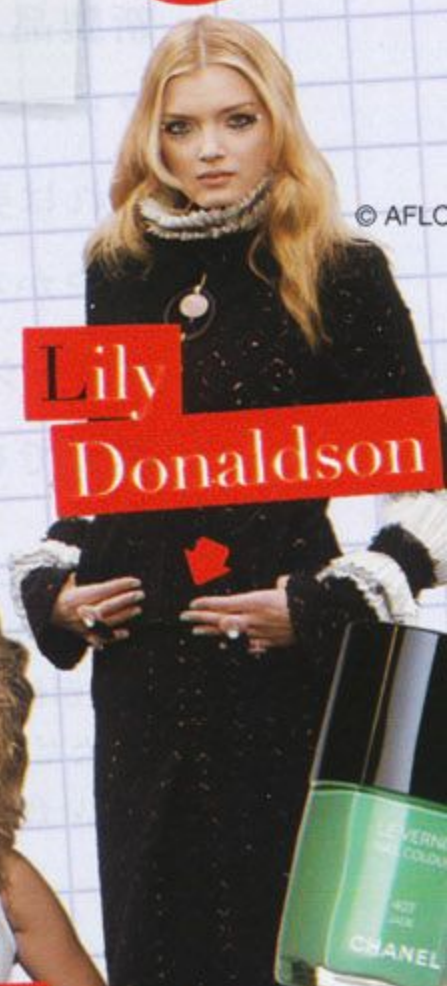
© AFLO

『トワイライト』シリーズでブレイクしたアシュリーは、『ゴシップガール』の人気俳優、チェイス・クロフォードとのキス現場をパパラッチされたばかり。私生活も注目度うなぎ上り！

アサイーベリーなどの植物成分とビタミン配合でぷるぷるのリップがよみがえる。tarte vitamin infused lipgloss powered by BORBA 21ドル www.tartecosmetics.com

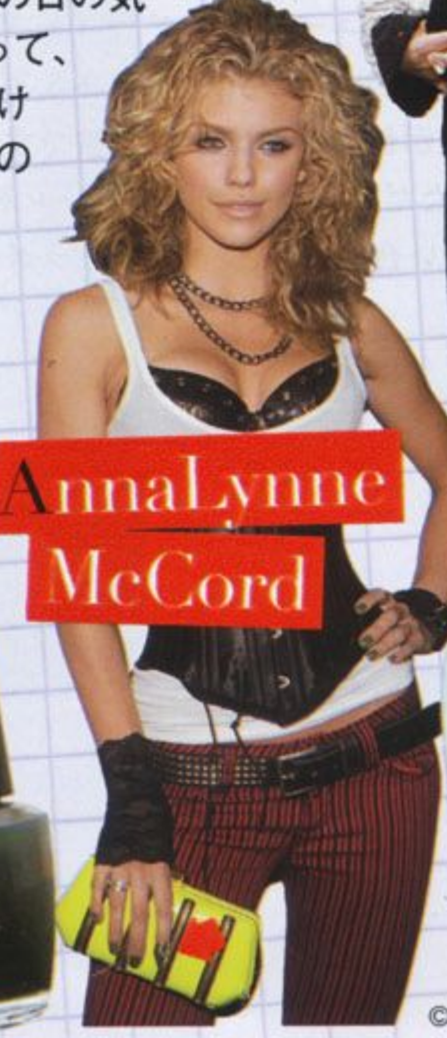
クリスマスに買うならグリーンのネイルを

アナリーン・マコードに、ローレン・コンラッドなど、若手セレブが最近夢中なのは、グリーンのネイル。シャネルの新色 Jade はソフトな色みがキュート。一方で、O・P・Iの新色Here Today...Aragon Tomorrowは大人っぽいダークなグリーン。意外かもしれないけど、濃いグリーンって、どんな肌色にも似合って使いやすいの。その日の気分やファッションによって、グリーンの濃さを使い分けるのがこの秋冬のネイルの決め手となりそう。



© AFLO

Lily Donaldson



AnnaLynne McCord

© AFLO

深いエメラルドグリーンは、秋冬のシックな装いにぴったりのカラー。ネイビーや黒のアイテムとのコーディネイトを楽しんで。O·P·I Here Today...Aragon Tomorrow ￥2100

シャネル レ ヴェルニ ドゥ シャネル 407 ￥3045（CHANEL AOYAMAにて先行限定販売中。11月6日からMAKE UP STUDIO 銀座・表参道ブティックにて限定発売）

19page.com

19page.com

ヴィンテージ服の イヤ～な臭いを撃退!

ヴィンテージ服を上手に着こな
している人って素敵よね。でもイヤ
なのは、古い服だけに、独特の臭い
があること。'60年代が舞台の大ヒ
ットドラマ『マッドメン』の衣装デ
ザイナーを務め、今注目のスタイリ
スト、ジェイニー・ブライアントが
教えてくれた解決法は、ウォッカと
水を半々に混ぜたものを服にスプ
レーするというもの。試してみて。

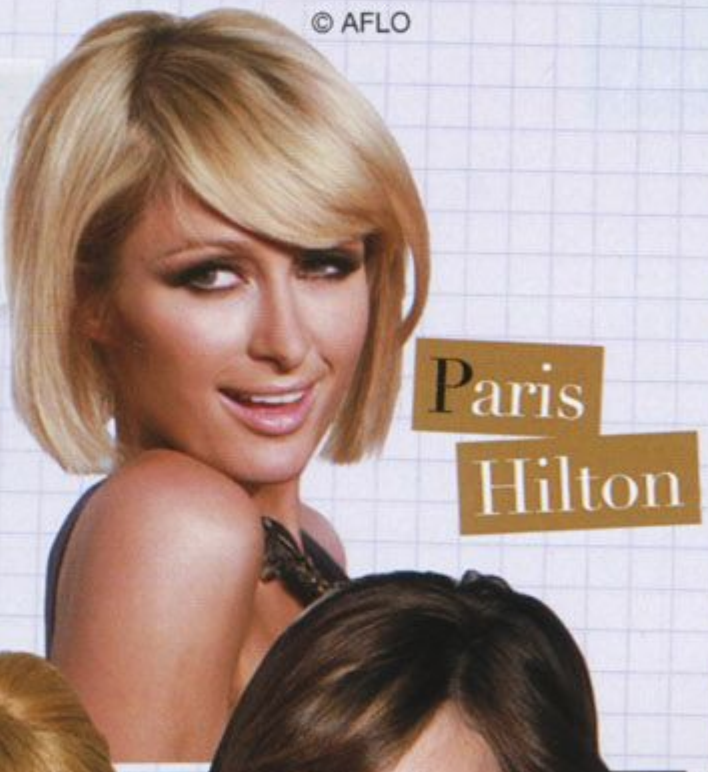
0年代N.Y.の華麗な広告業界を描いた話題の
ドラマ『マッドメン』が日本上陸。BSフジで
シーズン1放送中。『マッドメン シーズン1
DVD BOX』（ポニーキャニオン）￥20790

© AFLO
Janie Bryant

タラーリ流し前髪が キテるんです

ニコール・リッチーやジェシカ・ビール、あのパリス・ヒルトンもやっている、斜めに流した前髪スタイルに注目。このスタイルを真似するなら、ヘアカットのときに美容師に長めに前髪を残してもらって。そしてスタイリングの際は、髪を完全に乾かしたうえで、前髪を片方の耳側に流し、根元からドライヤーで押し付けるようにブローすれば完成よ。

元カレのダグ・レインハルトとヨリを戻したパリスは、仕事でカナダ出張に行く前に、ダグの家に自分の等身大写真を置いていったそう。ダグにとってはありがた迷惑な、浮気防止のおまじない？　9月に息子を出産したばかりのニコールは、出産直後、妊娠中は控えていた好物のスシを食べて大満足。ママになってもスリムな体型の秘密は、ヘルシーなスシにあり!?　そして今「もっとも危険なセレブ」に認定されてしまったのはジェシカ・ビール。ジェシカに関するWebサイトには、ウイルスが潜んでいる可能性が高いとか。これも人気の証？


© AFLO
Paris Hilton

Nicole Richie
© AFLO

Jessica Biel
© AFLO

ただのネズミ色の Tシャツじゃありません

L.A.ガールの一年中マストハ
ブなアイテム、Tシャツ。なかな
かお気に入りの一枚にめぐりあえ
ないという人は、KainのTシャ
ツを試してみて。細身のデザイン
とソフトな生地で、誰にでもナイ
スにフィットするのよ。リンジー
・ローハンやヴィクトリア・ベッ
カム、シエナ・ミラーもここのT
シャツを愛用しているわ。

初舞台となる、ブロードウェイミュージカル
『After Miss Julie』がいよいよスタートした
シエナ。これで"ゴシップだけで実力ナシ"セレ
ブのレッテルから脱却となるか？　片や、実力
はある(たぶん)のにスキャンダルまみれのリ
ンジーは、まだ15歳の妹アリを夜な夜なクラ
ブに連れまわして、「悪影響だ」とマスコミか
ら非難ゴーゴー。しっかりしてください！

シエナが連日ヘビロテしているグレーTシャツは85ドル、リンジーの着ているグレータンクは94ドル。どちらも、ゆるっとしたシルエットがポイント。● www.kainlabel.com

Siena Miller
© AFLO

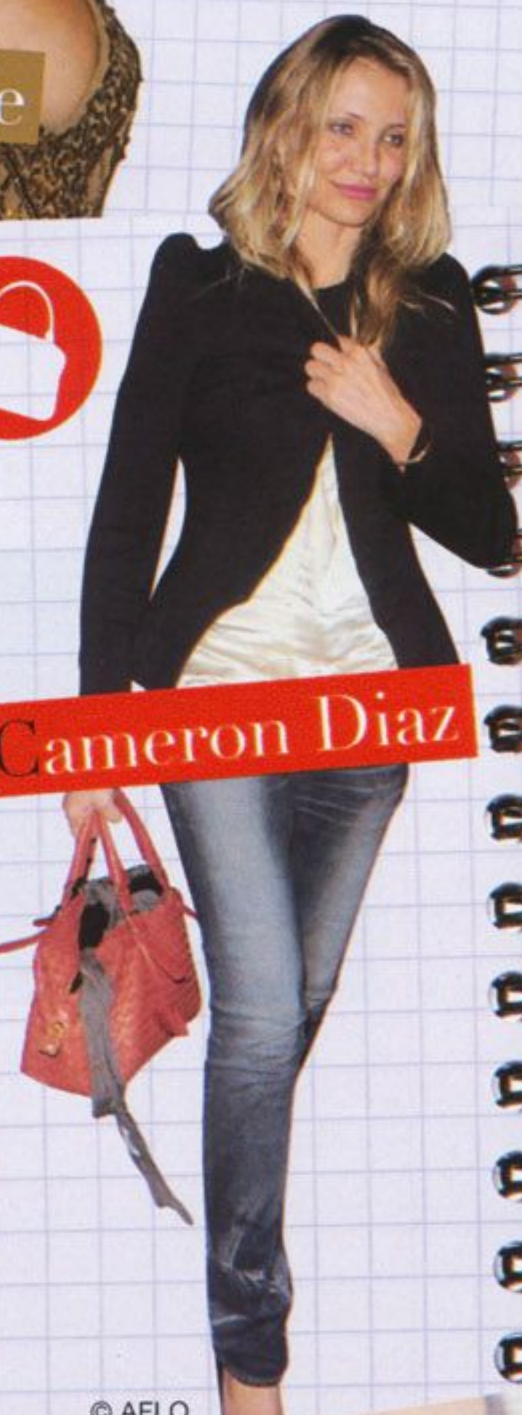
Lindsay Lohan
© AFLO

キャメロンも愛用の "it"バッグは?

キャメロン・ディアスは、ポップカラーをアクセサリーで取り入れるのがお得意。そんな彼女が今、愛用しているバッグも、鮮やかカラーが目を引く、ボッテガ・ヴェネタの真っ赤なUluruよ。口紅も同じ色で合わせているのがとってもおしゃれ。このテク、真似してみる？

モデルの恋人、ポール・スカルフォーと別れてから、いろんな男性と恋の噂があるキャメロン。先日はキアヌ・リーブスとデート。新たな大物セレブカップル誕生となるか？

キャメロンが持っているのは、ボッテガ・ヴェネタのUluru Red Intrecciato 2300ドル。定番人気のメッシュレザー、イントレチャートも、個性的なレッドを選んでおしゃれをリード。


Cameron Diaz
© AFLO

Inside Watch from Japan

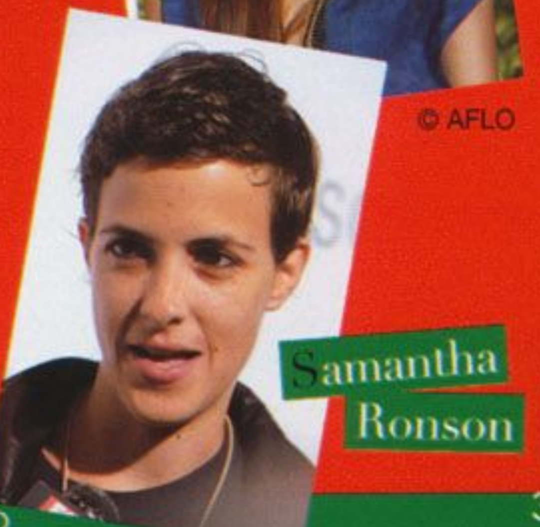
Twitter大ブームのもと、暴露しすぎるセレブたち

今、全米でブームのインターネットのコミュニケーションサービス、Twitter。「今何しているか」を140字以内で「つぶやく」という、メールよりもゆるいコミュニケーションがウケて、セレブたちもこぞって自分のホームページを開設しています。うまく使えば宣伝ツールやファンとの交流の場としても活用できるTwitterだけど、一方でプライベートを露出しすぎて失敗するケースも。たとえば、アシュトン・カッチャーは、奥さんのデミ・ムーアの下着姿を隠し撮りした画像を自分のサイトにUPして、世間から非難の声を浴びました。そしてリンジー・ローハンは、恋人のサマンサ・ロンソンとケンカして、「あんたは私に、あなたの家族にとっては私より友達の方が大事だって言ったわよね」と、Twitterにサマンサへの怒りのつぶやきをUP。アシュリー・シンプソンは、コラムニストのブレッツ・ヒルトンのサイトで「酔っ払って醜態をさらし、クラブを追い出された」と暴露され、Twitterで事実無根を強調。「そんなデタラメばっかり言って、あんたが鏡見たら、そこに人間の姿は映ってないんじゃない？」と反撃するなど、Twitter上でのケンカも増加傾向に。短いつぶやきの中に、その人の人間性まで垣間見れてしまうTwitterは、セレブにとっては、まさに諸刃の剣と言えそう。

さかい もゆる　セレブウォッチャー。
無料携帯サイト 芸能@niftyで『さかいもゆるの海外セレブゴシップ』毎週配信中！　www.nifty.com

Demi Moore
shton Kutcher
© AFLO

Ashlee Simpson
© AFLO


Samantha Ronson
© AFLO

19page.com

どうしてもうるおいにくい、「大人の乾燥」に。

徹底的に。角層の最深部「肌の芯」へ。

あなたの肌はもっときれいになる。
SOFINA beauté(ボーテ)がお届けしたいのは、その実感。

毎日、ていねいに化粧水や乳液でお手入れをしているのに、
乾燥をくり返してしまうような肌。
30代、40代の肌は、肌表面だけでなく、角層の深部が乾燥しがちです。

ソフィーナの「皮ふ科学」は、そんな、どうしてもうるおいが感じられない「大人の乾燥」のために、
新しいクリームを開発しました。
それは、表面だけではなく、深く、**角層の最深部「肌の芯」**に
うるおいを届け、たくわえるクリーム。

誕生。『SOFINA beauté(ボーテ) 浸透高保湿クリーム』

高濃度に配合された、保湿力向上成分「ユーカリエキス」を
角層の最深部「肌の芯」まで、届け、効かせます。〈高浸透処方〉

たっぷりのうるおいで満たすことで、肌がみずからうるおう力をサポート。

芯からあふれるもっちり感。
ひどく乾いた環境でも、保湿力がつづく。
一日、一日、乾燥を忘れる肌へ。

ピンク部：保湿成分の浸透イメージ図

19page. com

浸透高保湿クリーム、誕生。

SOFINA beauté(ボーテ)

30代、40代の肌の可能性を引き出す、エイジング・スキンケア※。

- 浸透高保湿クリーム 50g(朝晩毎日使用で、約2ヶ月お使いいただけます。)
- SOFINA beautéに関する詳しい情報は、ソフィーナのホームページをご覧ください。サンプルも差し上げています。
  [パソコンアドレス] http://www.sofina.co.jp/beaute/ [携帯アドレス] http://m.sofina.co.jp/beaute/

※年齢に応じた、化粧品効能によるお手入れ

傷・汚れ・機種によっては読み取れない場合があります。

1

“肌にも美味しい!?
台湾料理、最高です”

理沙 ピンツー・リーシャー

2

禪風茶趣
ザァンフォンチャチュ

3

理沙 ピンツー・リーシャー

美妝時尚

平子理沙の

19page.com

[台湾版VOCE創刊記念*Beauty Trip*]

台灣美之旅

哈日族(ハーリーズ)と呼ばれる、日本フリークが増殖中の台湾で、初の本格的ビューティ誌となる「台湾VOCE」が誕生！　記念すべき創刊イベントにアジア全土で人気の美のミューズ・平子理沙さんがゲスト出演。目下、ヒートアップ中の美容事情と台湾ならではの魅力を探るべく２泊３日の美之旅へ。

photographs:Azusa Hasegawa　hair&make-up:Hitoshi Nobusawa
styling:Takako Nagahari　model:Risa Hirako
coordination:Karol Lin,Vin Lin　design:Masako Kobayashi
text:Hitomi Hashimoto　composition:Sawako Abe

※１元=約13円(2009年10月７日現在)
ワンピース￥25200／deicy(me couture)
ファーベスト￥29400／deicy(deicy)

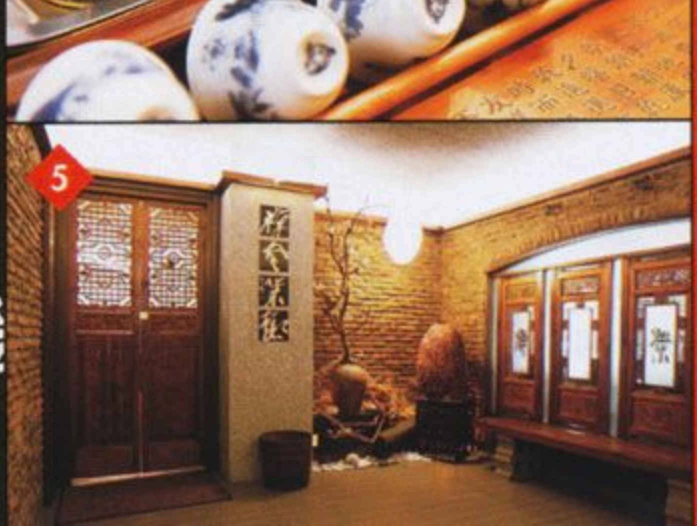
台湾美肌食ツアーで食べるほどキレイ!?

台湾は２度目という平子さんが最初に訪れたのは、茶葉料理の人気店『禪風茶趣』。20年以上お茶の研究を重ねるオーナーが、自ら育てて焙煎したものも含む最高級の茶葉。そこに美容と健康に効く新鮮な食材をミックスした料理は「香りがすごくいいですね。全体に薄味なんですけど、素材を生かしているので満足感が！　お茶はポリフェノールが豊富で抗酸化作用もあるので肌にも良さそう」。

というわけで、次なる美肌効果を求めて、素材は完全有機野菜という火鍋料理の名店『齊民』へ。「正直、台湾でここまでオーガニックのお料理が食べられると思わなかった」と平子さんも驚くメニュー。中でもいちばん人気のトマトと牛テールの煮込みは別名『飲む美容水』。ゼラチン質たっぷり、低カロリーで地元でも大人気。

1 茶葉料理のフルコース（700元）。凍頂烏龍茶で燻製にしたガチョウの前菜に始まり、中国の雲南省の紅茶葉で一晩寝かせて燻製にしたメインのスペアリブ、オーナー自ら焙煎した自信作『私蔵茶』でいただくデザートまで、美と健康の糧。2・3「ポーションが小さめで、食べやすいのもいいですね」(平子さん) 4・5 入り口で茶葉を販売。特級高山茶の『私蔵茶』50ｇ 450元。伝統的な『凍頂烏龍茶』50ｇ 300元。キンモクセイのような香りの『高山茶』50ｇ 350元

4



5

INFORMATION

台北市松江路182號２樓 ☎02・2567・8977 ㊋ 11:00～22:00 無休 茶芸館の有名店・竹里館が'08年にオープン。ここでしか飲めないお茶も多数揃う。オーナーを始め、日本語の話せるスタッフ数人が常駐しているので安心だ。

食

茶葉の香りから愉しむ 台湾茶芸をレッスン

ラストは、舌の肥えた愛好家に支持される、台湾茶の老舗『紫藤廬』。豊富に揃う台湾産や中国産の稀少な茶葉は少量で味も香りも続くがゆえ、飲む前に香りを楽しみ、小さな茶器で2度3度と淹れるたび、違った味わいが生まれるのだ。
「こうしてお茶をいただくと、ゆったりした気分になりますね。味は濃いけど渋くなくて美味しい！前回来たときに茶器を買って帰ったので、日本でも台湾茶芸を楽しんでみようかな」。
台湾茶にあうお茶菓子も評判。

INFORMATION

台北市大安區新生南路３段16巷1號 ☎02・2363・7375 ㊋10：00〜23：30 無休　烏来の湧き水で淹れるお茶は渋みはないのに深みがある独特の味わい。初心者にも丁寧に指導してくれる茶芸作法を学ぶのも一興。茶葉を用いた定食を楽しめるスペースも。

紫藤廬 シトェンルウ

19page.com

9日本統治時代の建物を生かした情緒的な空間。最近は『老欉』300元を始めとする紅茶がトレンド。その他、定番人気は凍頂烏龍茶『紫藤』280元。10エントランスではオーガニック茶葉も販売。11『蕃茄乾』（干しトマト）などのお茶菓子も美味！

齊民 チーミン

6・7「トマトのシチューでしゃぶしゃぶしてる感じ！」（平子さん）。『蕃茄牛尾鍋』（トマトと牛テールの煮込み）１人分980元。8オーガニックビーフ鍋『霍山石斛雞湯』２人分1500元。免疫調整力があると伝えられる漢方の一種、石斛入り。

INFORMATION

台北市忠孝東路4段128號2F ☎02・2772・5123 ㊋11：30〜14：30、17：30〜22：30 無休（大晦日の夜のみ休み）オーガニックの餌で育った米国産の牛肉と、自家農場から毎日配送される100%オーガニック栽培の野菜など、美と健康に有効な食材のみを使用。

美

毎日体感したくなる！ まるでヘブンな極上スパ

腕も空間の優雅さも台湾随一と称賛される『沐蘭SPA』は、バリ島のフォーシーズンズホテル内にあるスパの技術を継承した、バリ風エステが主体。体験した平子さんが「すっごく気持ち良かった！　完璧な指の動きでストロークが長く、きちんとツボを捉えて深部まで刺激してくれるんです」というように、施術中一切、体から離すことなく手と腕を駆使するマッサージは、ココ！というポイントを確実に押さえてほぐすから、終了後は体も頭も劇的に軽く。至福の境地を堪能できる。「明日もまた来たい！　マッサージ後、優雅なバスに浸りながらデザートとお茶を楽しめるのも嬉しかった♥」(平子さん)

隠しダマ的な存在、台湾のみで展開する『緑の玉』を使用した『玉の伝説コース』(2h 8800元）も必見。玉を温めると出るエネルギーと、中国式のツボマッサージ、さらにアロマ施術を加えたテクニックは、体の循環を促し、気と血の巡りを瞬時に活性化するなど効果は絶大！ 悪運を飛ばすともいわれる玉の神秘で美の総合力♪。

19page.com

沐蘭 SPA

ムーランス

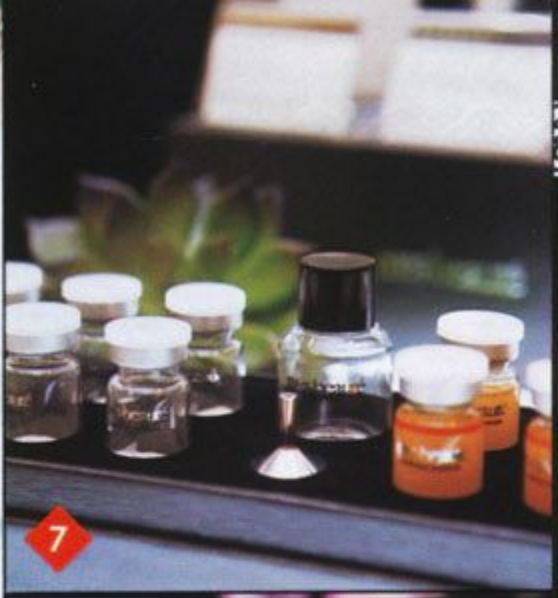
(写真4)ロングワンピース¥34500／LA☆CELEB (Daughters of the Revolution)

1平子さんが体験したのは、奥深い筋組織にアプ
ーチする『解放～ディープティッシュマッサー
(1h45min 4300元) 2・3広々としたエントランス
らつながるスパルームは、全室個室。使用する製品
天然植物の抽出成分がベース。4カウンセリング
は、希望を考慮しながら個々に合ったコースを提
してくれる。5人気の時差ぼけ解消『旅人のやす
ぎ』(1h45min 3800元)やオリジナルのスクラブで
角質ケアコースなどメニュー豊富。2人部屋も完

INFORM

台北市中山北路2段41號 晶華酒店20F ☎02·2522·8279 ㊎10:00～24:00 最高級ホテル·Grand Formosa Regent Taipei内にある、台湾最大の広さを誇るラグジュアリーなスパ。ほとんどのスタッフが最低限必要な日本語を話せる。

ワンピース¥23100 レースジレ¥12600 スタッズジレ¥18900／DraSTic(AULA AILA)



6・11「ギリシャ発のオーガニックコスメ、見た目も香りもナチュラルな感じで試してみたくなりますね」(平子さん) 7『FORTE』の人気アイテム、シワ、シミの改善など抗加齢効果のある製品を合わせた美容セット『頂級白金完美安瓶』(18500元) 8ギリシャ発『Bio Plasis』は、有害物質100%排除をイタリアで認証済みの本格派。『碧歐天然洋甘菊潔顔露』(1580元)など、敏感肌に対応するスキンケア、ボディ&ヘアケアなどがズラリ。9『微風廣場』＝ブリーズセンターにはコスメ以外の高級ブランドも。10平子さんも注目のコスメ『REN』も発見。

INFORMATION

台北市松山區復興南路1段39號 ☎02・6600・8888 営11:00～21:30(金・土・祝前日～22:00) 無休　現地のセレブたちも通う、大型の高級ショッピングセンター。ここでしか買えない欧米の限定コスメも販売。現在、ドクターズコスメがいちばん人気とか。

効くコスメが勢揃い！美女生産の聖地

ここは欧米を筆頭に、世界各地の有名コスメブランドが連なるビューティスポット。残念ながら、台湾製のコスメは非常に少ないそうだが、そんな中、支持を集めているのが『FORTE』。原料もすべて台湾製のアンチエイジングコスメは、現地の女優たちの肌を支える"美薬"的存在。また、平子さんも興味を持つオーガニックコスメは「ギリシャ発！ ギリシャのコスメは未体験なんですけど、スキンケアはもちろん、歯磨き粉までオーガニックで揃うなんて嬉しいですよね」。

占

台湾一の的中率を誇ると噂の占術師とご対面

政治家から芸能、スポーツ界にも人脈がある詹惟中先生は『紫微靈動數』を提唱する、台湾でもっとも当たる！といわれる占術師。早速、挑戦した平子さんは、前世が「島国の貴族の血を引くお嬢様」。今後は「来年も仕事運、絶好調。ますます忙しくなります。ジュエリーに関わる仕事も向いてますよ」との予言が。「占いってエンターテインメント気分ですよね。普段はあまり関心が高いほうではなく(笑)、仕事のことを聞いたのも初めてでしたけど、良いことは信じます！」

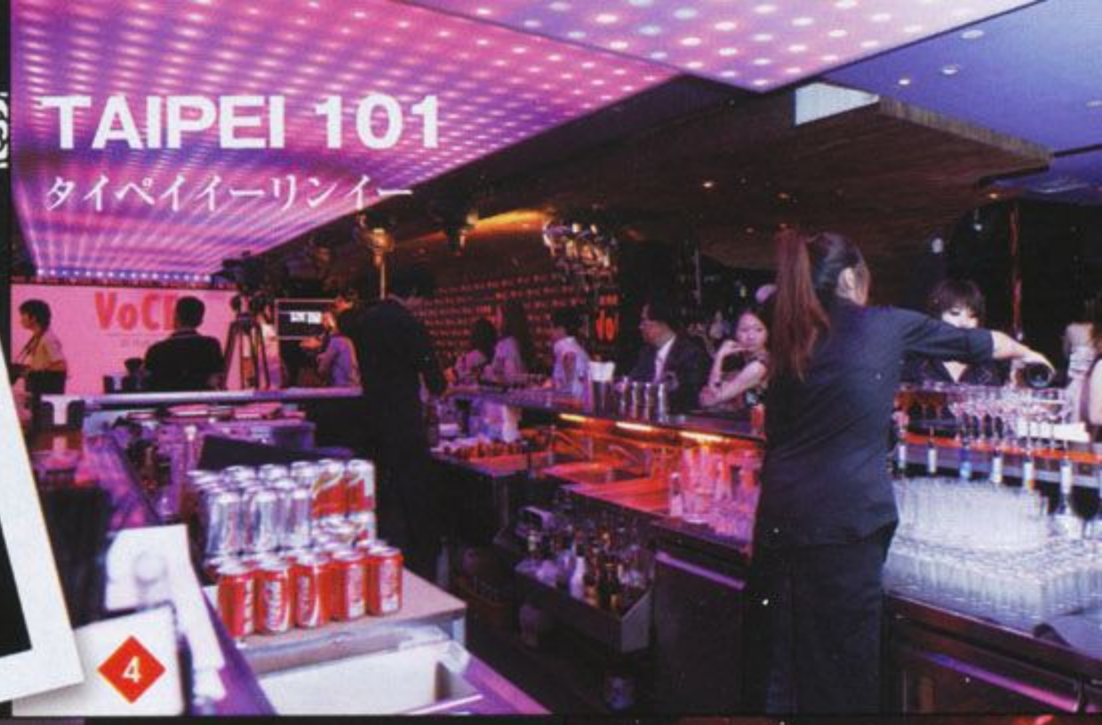
1詹惟中氏は40種類にも及ぶ占術法を操り、数々のＴＶ番組にも出演する著名人。2・3的中率100%と噂されるだけあってご自身も「当たらなかったら、怒ってもいいですよ」と余裕の笑顔で断言！4鑑定ルームは、隠れ家的なマンションの一室。入り口には、福を呼んでくれる神様『福徳正神』と、風水的に良いとされる水流がある。

INFORMATION

台北市天母東路8巷23號2樓之1 ☎02・2876・2218 日本からは英語でのE-mail、fate0303@yahoo.com.twでも予約可能。料金は約１時間で5800元～。常に予約で一杯なので、早めのアポイントが正解。日本語の通訳も手配してくれるので、リクエストを。

19page.com

舞



ドレス¥44000／IZA（Meghan）

1キラキラの華やかな衣装で登場した平子さんに、場内は大歓声！「すごい緊張しました！ リハーサルではずっと言えたのに、本番で台湾語の自己紹介につまずいたのが残念！」2ランウェイを歩いた後の質疑応答タイムで「台湾女性の印象は？」の質問に「スタイルが良く、肌もキレイで素敵な女性が多いという印象を持ちました」（平子さん）。3多数の人気女優・タレントも出席。なんと台湾で活躍する日本人女優の姿が！ 左から、麻衣さん、一人飛んで小林優美さん、Makiyoさん。右端は、司会を務めた歌手でタレントの何嘉文さん。4会場は話題のクラブスペース『SPARK101』5人気女優の丁小芹さん。6モデルにヘアメイクする撮影現場のパフォーマンスが。7「台湾VOCE」の発行元『尖端出版』の社長に平子さん&本誌の関龍彦編集長を交えて、鏡開き的に「VOCE」の文字をかたどった氷に赤ワインが注がれた。8ゲストへのお土産は、創刊号とロゴ入りフォトスタンド。9日本語での「可愛い～♥」コールが絶えなかった平子さんの写真を撮りたがる美女の列も。アジア女性にも人気絶大！

初ビューティ誌・「台湾VOCE」創刊パーティに潜入！

今年9月、めでたく第1号が発売された「台湾VOCE」。その創刊記念パーティが、メディアや芸能関係者約300人を招待して盛大に行われた。会場は、台北随一の508mの高さを誇る複合型ショッピングセンター『TAIPEI 101』内のクラブスペース。BeauTVのメインパーソナリティを務める平子理沙さんがゲスト出演するとあって、VIPシートに座る、現地の人気スターたちも興味津々で、スタート前から場内は女の熱気でムンムン。

ビューティ雑誌らしく、撮影現場をイメージしたパフォーマンスから始まったパーティ。開始から約30分、数々の挨拶の後に、平子さんがラストを飾って登場。ランウェイを歩くやいなや、会場はスタンディングオベーションさながらの状態に！ しかし、質疑応答が始まると、一気に静寂モード。『美しい肌の秘密は？』「保湿を重視しています。あまりストイックになりすぎないように、ストレスを溜めこまないよう心がけています」『メイクのポイントは？』「まつ毛のメイクが大好きなので、マスカラはていねいに塗るようにしています。ファンデーションは薄く。基本的にナチュラルがいちばん好きですね」と一問一問、真摯に答える平子さんの回答に必死に耳を傾ける姿に、台湾女性たちの美意識の高さを実感！「本格的ビューティ誌」を台湾に進出させたVOCE。次に狙うは、アジアのビューティの星!?

19page.com

遊

まるでお祭り！　台湾ならではの活気を堪能

台湾屈指の観光地であり、世界の旅行者と台北市民たちでごった返す『夜市(イエ)』。所狭しと並ぶこの土地ならでの屋台料理『鳳爪(フォンツワ)』や『臭豆腐(チョウトウフ)』、ザートなど、見た目や臭いはさておき、台湾グルメのほとんどが揃う。ここで生まれ、台湾の食の代表になったものも多く、概念に捉われない夜市は、新たな食文化を生むパイオニアでもあるのだ。
リーズナブルな衣類やら、ちょっとユニークな雑貨類も豊富だから、活気溢れる長い路を、宝探し的に散策するのもまた一興だ。

INFORMATION

北市士林區文林路 ㊖17:00頃～翌00頃　士林臨時観光市場の1階にる美食街は、昼間も営業している。湾でもっとも有名な『士林夜市』他、デザートやジュース類の甘味充実する女性に人気の『臨江街夜』や『公館夜市』など6ヵ所アリ。

1「台湾は仕事でしか来たことがなく、いつもあまり時間がないので観光地は初めて。すごい熱気ですね！」2・3 南国台湾らしく、カットフルーツを売る屋台も多数。美食街と呼ばれるこのエリアの奥、大東路に進むと、ファッション類を扱うアメ横風露天市場が広がる。

チェックティアードコンビネゾン¥18900／MOROKO BAR(disco valley)ベレー¥7245／MOROKO BAR(Lingua Franca)ブーツ¥30450／MOROKO BAR(MORKO BAR)

VOCE SPECIAL PRESENT

RISA HIRAKO

女子力全開♥豪華コラボでお届け!!

平子理沙カレンダー（仮）

撮影：蜷川実花

12月下旬限定発売!!

design:mashroom design
text&composition:
Yukiko Matsumura

「平子さんの表現力は本当に素晴らしい。今回はどんな表情、魅力を見せてくれるのか……考えただけで心が弾みます!」

平子理沙さんの、“永遠に可愛い一瞬”を撮りおろし!

今や時代のミューズとして、多くの女性たちから愛されている平子理沙さん。2009年の平子さんは、数多（あまた）の女性誌の表紙を飾り、初のヌード写真集『Etoile』や初のビューティ本『平子理沙 Little Secret』の出版、そしてVOCEのテレビ番組『BeauTV』ではメインパーソナリティを務めるなど、大活躍！彼女の大人可愛い姿、そして真っ直ぐな生き方に圧倒される一年だった。

そして2010年という新しい年が近づいている今、VOCEでは、平子さんの魅力をぎっしりと詰め込んだ、カレンダー制作プロジェクトを進行！ フォトグラファーは、色鮮やかな美しい写真で見る者の心を輝かせる、蜷川実花さん。VOCE 9月号の撮影で二人は意気投合し、それがきっかけで今回のカレンダー企画が実現した。見るだけで女子力がアガりそうな、超豪華なコラボレーションによる平子さん初のカレンダーは、即完売必至！ 必ず手に入れて！

きっかけはこの一枚…

19page.com

「写真はすべてL.A.で撮影するんです。大好きなL.A.の光の中で撮る蜷川さんの写真は、絶対に素敵♥楽しみにしてくださいね!」

平子さんの第二の故郷L.A.で撮影!

ご予約方法： A、Bどちらかでお申し込みください。

A　書店でお求めの場合
下記、申込書にご記入の上、お近くの書店へお申し込みください。

B　ネットでお求めの場合
i-VoCE内のSHOPページ(http://i-voce.jp/)にてお申し込みください。

申し込み締切：2009年11月26日（木）
発売：2009年12月下旬予定
●価格：3150円（税込）●お問合せ：講談社雑誌第2販売部 03-5395-3630

予約受付中!

限定発売のため、購入ご希望のカレンダーの個数をご記入の上、お早めにお近くの書店へお申し込みください。

キリトリ

平子理沙カレンダー申込書 講談社

●申し込み締切：2009年11月26日（木） ●発売：2009年12月下旬予定 ●価格：3150円（税込）

ISBN978-4-06-357995-6

個数	販売店印
個	

申し込みの方の記入欄です

お名前	フリガナ 姓　名	年齢　歳	お電話 1 自宅 2 呼出 3 勤務先（○で囲んでください） 4 携帯
ご住所	フリガナ　ト・ドウ・フ・ケン　シ・グン・ク 都道府県　市郡区		

●書店様へ：ご注文は、お早めに販売会社商品担当窓口までご注文ください。書店様申し込み締切：2009年11月30日（月） ●販売条件：買切 ●扱い：マルチメディア扱い
●ご記入いただいた個人情報は、当商品の発送以外には使用致しません。

とことんクリスタル！な、MIU MIUのクルーズラインが到着♪

支度がほぼ完了するこの時期に
ーウィンドウを盛り上げるのが、
イ色、華やか素材のクルーズライン！
的な春夏コレクション前の端境期に、
るトレンドを予感させるクルーズ
ンで、春気分を先取りしたい♪

（　）内の数字は、編集部で計測したヒールの高さ、バッグの大きさ（縦×横）で、単位はcmです。

graph:Hiroyuki Kodera
:Kozue Ohnuma/kind
anami Arita
sition:Yukiko Matsumura

ビジューストラップの「ステージ」シリーズが初登場!!

大粒のクリアビジューをちりばめたストラップや、金具の透明感あるきらめきが、春を呼ぶコレクション。チェーンはひっくり返ってもキラキラ☆はキープ。ストラップをはずせば、クラッチバッグ、シンプルなサンダルに変身します。右上から、ホワイトナッパのバッグ(21×34)¥110250、イエロージャカードのバッグ(12×18)¥94500、ホワイトナッパのスタッズバッグ(12×18)¥105000、ピンクナッパのバッグ(12×18)¥94500、グリーンのサンダル(11)¥113400、ブルーグリーンジャカードのバッグ(12×18)¥94500、ピスタチオナッパのバッグ(21×34)¥110250／プラダジャパン(ミュウミュウ)※すべて予定価格

19page.com

19page.com

19page. com

自らの殻をやぶる美容、14日間集中トレーニング。

新しい自分に出会うための特別メニューとスケジュールをワンパッケージに。
普段のスキンケアをいったん中断し、厳選成分をストイックに与え続ける、肌の集中トレーニングです。
いつかではなく、いまチャレンジするべき最新エイジングケア※、誕生。

資生堂のパワーサイエンスを肌へ。

リバイタル グラナス プラチナムシステム

リバイタル グラナス プラチナムシステム 25,000円（税込 26,250円）10月21日新発売

※年齢に応じたお手入れのことです。お問い合わせは 0120-81-4710 へ（9:00〜17:00/土・日・祝日を除く）
表示価格は希望小売価格です。www.shiseido.co.jp/revital_granas/（携帯電話・パソコン共通です）

SHISEIDO

19page.com

肌に押しこみ、肌が押し返す。パック浸透効果。
グラナスのセラムは伸びる。それがドラマのはじまり。美容豆エキス※を高配合した弾力のある
濃厚な液が、驚くほどなめらかに角層へ浸透。ネット状にひろがり、芯から弾むようなうるおいで満たします。
まるでパックをはがした後のような、しなやかさを感じてください。
資生堂のパワーサイエンスを肌へ。
リバイタル グラナス セラム
リバイタル グラナス セラム <美容液> 30g 15,000円(税込 15,750円)
※シカクマメ種子エキス、グリセリン：保湿　お問い合わせは 0120-81-4710へ(9:00〜17:00/土・日・祝日を除く)
表示価格は希望小売価格です。www.shiseido.co.jp/revital_granas/(携帯電話・パソコン共通です)
SHISEIDO
REVITAL
GRANAS
SHISEIDO
Serum
19page.com

肌のための油分が2倍※。真冬のクリーム。

深い乾燥の悩みに、どうしてもつくりたかった新発想のクリームです。
高濃度オイルとエッセンスを手のひらで泡立てるようにタッピングすれば、みるみるクリームに早変わり。
芯から冷えた肌を厚手のオイル膜が包み込み、豊かなうるおいをもたらします。

資生堂のパワーサイエンスを肌へ。

リバイタル グラナス クリームコンデンス

リバイタル グラナス クリームコンデンス <クリーム(2剤混合タイプ)> 1剤 30mL 2剤 15mL 12,000円(税込12,600円) 11月21日新発売

※グラナス クリームの油分量との比較　お問い合わせは 0120-81-4710へ(9:00〜17:00/土・日・祝日を除く)
表示価格は希望小売価格です。 www.shiseido.co.jp/revital_granas/ (携帯電話・パソコン共通です)

SHISEIDO

19page.com

19page.com

Which do you like

ゆる可愛いor

美人と呼ばれるのが嬉しいか、可愛いが嬉しいかという個人差アリの本音はさておき、寒い冬は断然「可愛い路線」を狙うのが正解だろう。ほんわかした温もりや人肌が恋しくなるシーズン、注目すべきトレンド顔、その一つが「ゆる可愛」顔だ。キャラクターグッズでも、ゆるキャラがブームを起こしているが、見ているだけでホッとなごむ。何でもにこにこ聞いてくれそうな愛らしさ。わがままを言っても許してくれそうな包容力を感じさせるそのキャラを、そのまんま投影。強さを感じさせる要素を外し、力の抜けたテクでつくる「ゆる可愛」女子は、寂しく寒い冬、そばに必要不可欠な「抱き枕」的存在になること間違いなし。

もう一つは「キラ可愛」顔。毎日、メイクのどこかに必ずや散らしているであろう輝き。女子の命といえるキラメキを可愛さの起爆剤にしたメイクは、どんなシーンでも自身の輝きを高める武器になるはず。「誰にでも似合うメイク！」（ヘア＆メイクアーティスト・AYAさん）という２つの最新の顔。さてどちらの顔からホットな冬を始めよう!?

photographs:Kazuo Ishikura(models),Satoshi Yamaguchi(still life)
hair&make-up:AYA/LA DONNA)
styling:Hitoko Goto(models),Masayo Kooriyama(still life)
models:Juliana,Karine Chu/VOCE exclusive
text:Hitomi Hashimoto composition:Tomoko Oniki

19page.com

better, キラ可愛い!

日本人の口癖ナンバーワンであることからもわかるように「可愛い」は、とても身近で、誰の心にもヒットする。美人よりも確実で、キレイよりも具体的かつ瞬間的に変身できる「可愛い」の魅力をメイクで体感☆

この冬の"大人可愛いメイク"2大トレンドをマスター!

ヌードカラーで「ゆる可愛FACE」

見ているだけでホッとなごむ、ほんわかムードが魅力の「ゆる可愛」顔。強気でクールな顔立ちでもゆる〜く変われるそのスイッチは「上まぶたは締めずに〝ヌケ〟を与えて、下まぶたは締め色でメリハリづけ。普段と逆のバランスで出す意外性が、脱力感のある自然な可愛さを出す秘訣です」(AYAさん)

ニットカットソー￥19950／T.Squar
s Ovata） 中に着たタンクトップ￥1
NATION.LTD ショールーム(ネイシ
ショートパンツ￥9240／ココ ディール
ホワイトゴールドネックレス￥105000
ージュエリー ザ・ショップ東京(STAR
ELRY） ソックス／スタイリスト私物

1

2

3

4

19page .com

how to make-up?

上まぶたのアイホールに1の右上のライトピンクをなじませた後、目頭のくぼみからアイホールのラインをなぞるように1の左上のマロンブラウンをプラス。目のキワを締めないぶん、目頭につける影色でメリハリ感を演出。下まぶたは、まつ毛ギワを1の右下のダークブラウンでなぞったら、そのアウトラインから涙袋を囲むように1の右上を加え、上下まつ毛の根元から4のマスカラを。チークは、あどけなさを感じさせるように頬の丸みを大きく包み込むイメージで、真ん中から楕円状に2のコーラルを。唇全体にヌードカラー3をなじませて。

1ゆる可愛に最適なピンクトーン。微細パール効果で、淡色でも目元がぼやけない。ディオール サンククルール デザイナー 508 ￥7980
2頬の中心部から、タテは頬の丸みのアウトラインまで。ヨコはフェイスラインまで大きく楕円状に広げたコーラル。THREE カラー ヴェール フォー チークス 02 ￥3150
3肌色に透明感を与えるツヤのあるヌードベージュ。アディクション リップスティック 006S ￥2940
4ライン不使用なので、漆黒まつ毛で締める。ヘレナ ルビンスタイン ラッシュ クイーン フェリンブラック EX WP ￥4410(限定発売)

皮膚質感のなじみ色で ゆる×可愛のふり幅拡大

ゆる可愛メイクは目元、頬、唇とも「肌と調和してなじむ、皮膚のような色と質感を選ぶことが大前提です」とAYAさん。ゆるさと可愛さの肝であるそこを死守すれば、若干のアレンジで＋αのバリエが堪能できる！

19page. com

一点変換で転換。「ゆる可愛」バリエーション

鼻を軸に、左右の頬に向かって「天使の羽」のような形でチークをふわり。大胆に入れる遊び心で、いたずらっこ的なキュートさ実現。

cheek

コーラルとセットになったピンクが漂わせる高揚感も、キュート系にチェンジさせる仕掛け。ポール＆ジョー フェイス カラー 17 ¥2940

タレ目イクで、無言で甘えるまなざしへ。右上のブラウンを上のアイホール。眉下と下まぶたの目頭から2/3に左の淡ピンク。残りの1/3に下の締め色ブラウンで重さをつけてタレ目風。

eye

上まぶたのキワも下段のブラウンで引き締めて。カネボウ コフレドール ジュエルシャスアイズ 04 ¥3675（編集部調べ・12／16発売）

明るさのあるピンクベージュ＆ツヤのあるグロスを使えば、ちょっと色っぽいゆる可愛顔。

lip

とろんととろける質感のピンクベージュ系。キレイな発色なので、全体にコレを単色塗り。アディクション リップグロス 006 ¥2625

nudy color

適色シャドウはピンクみのあるヌードベージュ！

1

平坦なまぶたに、外国人みたいな自然な彫り感が！ トゥフェイス キャンディーバーズアイシャドウパレット パークアベニュープラリーヌ ¥5040／コスメ・デ・ボーテ

2

数々のベストコスメで首位を獲得した、素のまぶたを最大限に美しく見せる究極のヌード。繊細な光も美しい。カネボウ ルナソル スキンモデリングアイズ 01 ¥5250

3

今秋らしい、微妙な血色感を含んだほんのり"愁い"のある旬のベージュブラウン。ランコム オンブル アプソリュパレット ルメッセンス F30 ¥6930（11／27発売）

nudy color collection

4

定番的に活躍する万能ブラウンシャドウ＆ハイライトに、アイブロウもセットになった便利パレット。カネボウ ケイト ブラウンコレクション BR-2 ¥1680（11／1発売）

5

まぶたの皮膚を、明るく透明感のある質感に取り替えてくれるような濃淡2色。素顔のようでさりげなく印象的な目元を実現。ナーズデュオアイシャドー 3014 ¥4410

6

ゆる可愛に最適のピンクベージュに「いぶしたような鈍い感じが理想的」（AYAさん）という締め色も揃う優秀品。ディオール サンク クルール デザイナー 708 ¥7980

19page. com

凍える冬、抱きしめたくなる可[愛]さを漂わせる秘密は「アイシ[ー]グレー特有の透け感＝シースルーな発[色]が演出する、ゆるさ」(AYAさん)。今冬の[注]目色であるその色は、ブルーよりくすみにくく、まなざしにふわっと白銀の輝[き]がかかったように見えるのも可愛さに◎

アイシーグレーで「ゆる可愛FACE

ファーニットボレロ¥21000／ナバア… ミネ新宿店(navasana)　フレアチュ…ップ¥40950／ストックマン(ティーシ… リング¥23100／NOJESS　グレータ… 5040／HABERDASHERY 丸の内店 … rd Fly Cecily)　パープルソックス¥… エム・エフ・シー(ESSENTIEL Antw…

上まぶたのアイホールに、2の右上のアイシーグレーを。まつ毛ギワに2の右下のグレーをライン状に。黒目上部から少しずつ太くなるように目尻の終点まで入れた後、目尻の切れ込み方向へスーッと自然に伸ばす。同色を下まぶたの目尻から1/3にもプラス。残りの目頭から2/3には2の左上の白をのせ、3のマスカラを上下まつ毛に放射状に。チークは1の全色を混ぜて、頬の中央からフェイスライン側へ三角状に、すそ広がりになるように加えて、血色づけと自然な引き締め効果を狙う。唇に4のピンクを塗り、顔全体の透明感をアップ。

1全色ブレンド使用したチークは、血色を与えるピンク系にブラウンが加わることで、自然なメリハリづけも叶う。ジルスチュアート ミックスブラッシュ コンパクト 10 ¥4725
2注目のアイシーグレーは、パールの瞬きが目元をイキイキ見せるから、クールになりすぎずに冬の寒色が満喫可。コーセー ヴィセ ブラキッシュ フォルミング アイズ B-3 ¥1680
3まつ毛一本一本にしっかり絡んで根元からプッシュアップ。まつ毛の密度があがったように見える、ボリューム効果も天下一品。サンローラン マスカラ サンギュリエ 1 ¥4200
4透明感のあるピュアピンク。繊細パールが唇表面をつるんと整えなめらかに見せる。ディオール ルージュ ディオール 255 ¥3990

19page.com

透明感のある色重ねでゆる可愛顔、∞(無限大)に発展

icy gray_01

モード路線へのシフトなら光が湧き出る指たたき塗り

ふんだんに配合された輝きをきわ立たせて、光の立体感でクール&モードな印象に。パールをつぶさないように、あえて指を使ってアイホール全体にポンポンとたたきこむだけとてても簡単。下まぶたに暖色を入れる寒暖バランスも成功術。

絶世のキラメキを放つシャドウは、瞳を輝かせる威力も大。ディオール クリスタル ボレアル アイシャドウ 012 ¥3990(11／6限定発売)

icy gray_02

グラデーションを効かせてエレガントな大人の女へ！

大人のイイ女ムードを狙うときは、グラデメイクを活用。右上を上のアイホールに。まつ毛ギワから二重の幅までぼかすように、左下を。同色を下まぶたの目尻から2/3になじませて、そのアウトラインと残りの目頭1/3に左上をプラス。

締め色に使った左下はカーキ系グレー。その温もり感が女ムードのポイント。カネボウ ルナソル ライティングフォーアイズ 01 ¥5250

icy gray_03

目のタテ幅にボリュームを出して、ドールな可愛さを

丸く甘いまなざしを目指すなら、上のアイホール全体に上の色をなじませて透明感を出した後、黒目の上部に下のブルーを。同色を下まぶたの目尻から1/5の範囲にも加えることで目のタテ幅を拡大！目頭には上のアイシーグレーを。

主役色とハイライト、たった2色でメリハリアイ。カネボウラヴーシュカ カスタムセレクティブアイズ BU-1 ¥997(編集部調べ・11/1発売)

澄んだまなざしに必勝のシースルーシャドウ

icy gray collection

洗練されたグレー系と暖色ピンクのセットは、甘さを出したいときにも活躍するカラーバリエ。シャネル レ キャトル オンブル 16 ¥7245

今冬らしいアイシーカラーは宝石級の輝きも絶品。カネボウ コフレドール ジュエルシャスアイズ 03 ¥3675(編集部調べ・12／16発売)

シルバーベースにグレーベージュ系の発色だから、優しいまなざしに。コスメデコルテ マジー デコ ピュアカラー BE970 ¥1575

ブルーっぽくも感じるシルバーグレー系は、透明感演出のエキスパート。コスメデコルテ マジー デコ ピュアカラー SV073 ¥1575

グレーカットソー¥9450／FILM-F(ダブルスタンダードクロージング）／サブリナパンツ¥12600／BEE・FACTORY CO.,LTD.(KateRuber）／アームウォーマー¥4725／n° 11　ブラックダイヤシルバーロザリオネックレス¥50400／Enasoluna　スパンコールベルト／スタイリスト私物

女子の命、ともいえるキラキラ感。大人っぽく転ばせるなら「光と色に統一感をもたせること」とAYAさん。「主役にするのは点ではなく"面"で光る、ラメの輝きを持ったイエローゴールド系。ラメの大きさで変化をつけると角度によって表情が変化。甘くなりすぎず、凛とした可愛さが生まれます」(AYAさん)

19page. com

「キラ可愛FACE」大人系

how to maKe-up?

1の右上のライトカーキを上のアイホールに。眉下に左上のライトカラーを。まつ毛ギワと、下の目尻から2/3を左下のブラウンカーキで引き締める。残りの1/3を含む、上下の目頭のくぼみをくの字で囲むように2の上のイエローゴールドをプラス。光を顔の中心に集めてスッとした印象に。カーキシャドウがきわ立ち、骨格が強調されて大人系のムードに。最後に、下に入れた色のアウトラインを1の右下のイエローゴールドでなぞって肌になじませたら、上下まつ毛にマスカラ3を。4を頬骨に沿ってヨコ長にぼかし、こめかみとアゴ先にものせてメリハリをアピール。唇の色素をコンシーラーで抑えてから5を塗り、上下の中央に6を重ねて立体感と輝きを高める。

1 2 3 4 5 6

1全色大活躍したカーキ～イエロー系。カネボウ ラヴーシュカ ライトミックスアイズ GN-1 ¥1680(編集部調べ)
2このメイクの軸となった、面で光るラメ入り。ピタッと密着する質感もいい。M・A・C ミネラライズ アイシャドウ ミッドナイト マッドネス ¥2940(11／5限定発売)
3顔を内側に寄せて大人っぽく見せるために、マスカラも目頭～中央に重ねづけしてまつ毛の存在感をしっかりアピール。資生堂 パーフェクトマスカラ BK901 ¥3990
4同系の5色組。統一感を出すためにもっとも発色させたい下段のゴールドから上向きに、ブラシに含ませて。RMK ミスティーク チークス 02 ¥3990(シーズン限定発売)
5シャドウと相性のいいキャラメルベージュのグロスを全体に。THREE グラム タッチ リップグロス 12 ¥2940
6目もとと同系の透明感のあるイエローゴールドを上下の唇中央に。アディクション リップグロス 013 ¥2625

19page.com

otona_01

の目頭のキラを強めれば ールビューティな印象に

帚キラキラ入りで統一したクー美人なまなざしは、面系ラメをった下の目頭がビューティスポ ト。上のアイホールと下の涙袋 こ。上のまつ毛ギワと下の目尻 ら1/3に3。下の目頭2/3に1 プラス。まつ毛にも2で輝きを。

1あたる光を反射し、まなざしに透明感を与えるシャインホワイト。ボーテ ド コーセー エスプリーク プレシャス アイカラー セレクション N-WT013 ¥840(編集部調べ)
2本物のダイヤモンド配合！ 資生堂 マキアージュ フルビジョン マスカラ ブリリアントグリッター 55 ¥2415(編集部調べ・11／21 発売)
3深みを与える、グリッター入りのダークネイビー。M·A·C ソフトスパークル アイ ペンシル ナイトスカイ ¥2310(11／5限定発売)
4繊細な光を放つ、浮かない白。コーセー ボーテ ド コーセー アイ ファンタジスト WT050 ¥2625

法則☆面キラは美を主張したいエリアに飾る!

パープル×ホログラフィック 赤唇でキラ悩殺フェイス

otona_02

大人のセクシーならこのメイク！1の左下をアイホール。まつ毛ギワの目尻1/3と、アイホールのくぼみ沿いに右下。まつ毛ギワに2で輝きを添えて。下の目尻から1/3にも1の右下を加えて、残りの目頭に右上を。唇は3でツヤキラ。

1右下の色の立体的な輝きで、目もとの吸引力増強。ランコム オンブル アブソリュ パレット ルメッセンス A30 ¥6930(11／27発売)
2淡いパープル&ホログラムラメ入りライン。トゥフェイス スターリー アイ ライナー マッドマッドラブ ¥2940／コスメ・デ・ボーテ
3真ダイヤモンド入り。むっちりぷるん唇に。資生堂 マキアージュ シャイニージェリールージュ 66 ¥2415(編集部調べ・11／21発売)

大人系の狙い目キラ☆は 表情を変幻させる立体光

otona collection

1ほんのりパープル発色と、湧き上がる上質な光が最高。ディオール クリスタル ボレアル アイシャドウ 152 ¥3990(11／6 限定発売)
2ジェリーのような濡れ感のツヤが、配合のラメの輝きを強めて美力をアップ。ジルスチュアート ジェリーアイカラー N 02 ¥2310
3発光系パープルで仕上げた目のキワをグレーで締めれば、可愛くカッコよく！ カネボウ ルナソル スターシャワーアイズ 04 ¥5250
4てろ〜ん、とした光沢感のあるつけ心地で、ツヤのヴェールの中から光が弾ける風な印象に。ボーテ ド·コーセー エスプリーク プレシャス ドレスオングロッシー ルージュ PK882
5シアーレッドでピュアさと色気を共存。シワもカバー。同 RD482 各¥2625(編集部調べ)
6瞬きで流れ星が見えるようなムードにドキ。トゥフェイス スターリー アイ ライナー ゴールドディガー ¥2940／コスメ・デ・ボーテ
7シルクサテンの光沢感で、いつでも目を惹く澄んだまなざしを実現するビューティカラー。ディオール アン クルール 006 ¥3570
8目まわりをふわっと明るく見せる、ゴールドのラメを抱いた玉子色。カネボウ コフレドール アイカラー GD-26 ¥1050(編集部調べ)

可愛い系とはいえ、大人に似合わせるには「骨格をある程度強調することが大事。活躍するのが輝きです。あくまで自然にメリハリをつけるためにキラキラを目もとの中央、あるいは目尻側にポイントを絞って使うとパールの強弱で立体的なまなざしに」(AYAさん)。赤みを抑えたピンクを主役にするのもカギ。

「キラ可愛FACE」可愛い系

1の左のブライトピンクを上まぶたのアイホールに。同じく1の中央、ライトピンクを上下まぶたの黒目の上下に重ねづけ。上まぶたのまつ毛ギワと、下まぶたの黒目の下部分に1の右のブラウンをライン状に入れ、4のマスカラを上下のまつ毛に放射状になじませる。あどけなさを出すために5のコーラルチークを頬骨中央より若干外側から輪郭方向へ、頬の丸みに沿って広げる。唇全体に3のコーラルを塗った上に、中央部分だけに2のローズピンク系を重ねづけ。真ん中に血色がにじんだような印象をつくることで可愛さがアップ。

how to make-up?

1透け感のあるピンク系濃淡シャドウを重ねづけする、このメイクに万能のパレット。異なる輝きでナチュラルに思うままにメリハリも操れる。カネボウ ケイト リフレクトミラーアイズ PK-1 ¥1470
2肉厚グロスを中央に重ねることで、唇のフォルムも立体感に。ポール&ジョー リップ ラッカー 08
3[illegible]のくすみを[illegible]な[illegible]を。同01 各¥2940(11/6発売)
4エナメルのようなツヤ漆黒。シャドウの輝きと反射していっそうのキラ可愛目に。ボリューム&長さ出しも完備。ジョルジオ アルマーニ アイズ トゥ キル 01 ¥4410
5 2色をブレンド使用。配合のシャンパンパールが添えるツヤ感で頬の立体感がきわ立つのもポイント。[illegible]ポール&ジョー フェイス [illegible] ¥2940

タートルニットトップス¥14700/ルーニ
スパンコール付きスカート¥6930/ココ・
ィール パープルタイツ¥5040/HABE
ASHERY 丸の内店(Fly Bird Fly Tame
ラインストーンシルバーブレス¥48300/
P.FRANCE(本社)(IOSSELLIANI)

19page.com

kawaii collection

チークと光り色のセット。資生堂 インテグレート フォルミングチークス(ジュエルボックス)① ¥1575(編集部調べ・11／21 限定発売)

2

ピンクダイヤモンドをちりばめたようなラブリー＆リッチな表情に変身。ポール＆ジョー パール パウダー 04 ¥2310(11／7発売)

3

トゥフェイス ナチュラルアイパレット／ニュートラルアイシャドウコレクション ¥5775(11/30限定発売)／コスメ・デ・ボーテ

4

シャンパンベージュの輝きで、ジュエルな美肌に！ 資生堂 クレ・ド・ポー ボーテ パレットヴィンテージ ¥12600(11／21 限定発売)

瞬時に可愛くなれる純潔ピンク&濡れキラ

シルバーグリッターラメを抱きこんだベビーピンク。光が点滅するような使用感は圧巻。ナーズ シングルアイシャドー 2065 ¥2625

6

電動マスカラに登場したトップコート。まつ毛のまわりにシルバーラメを！ ランコム オシィラシオン 05 ¥5250(10／30 限定発売)

7

いぶした風な グレイッシュカラー。水あり＆なし両用。シャネル ラ リンニュ ドゥ シャネル セラドン ラメ ¥6930(11／20限定発売)

8

コフレ内にセットされている発光系ピグメント「シマータイム」。M・A・C ノーティ ノワール アイ バッグ ¥6090(11／19 限定発売)

19page. com

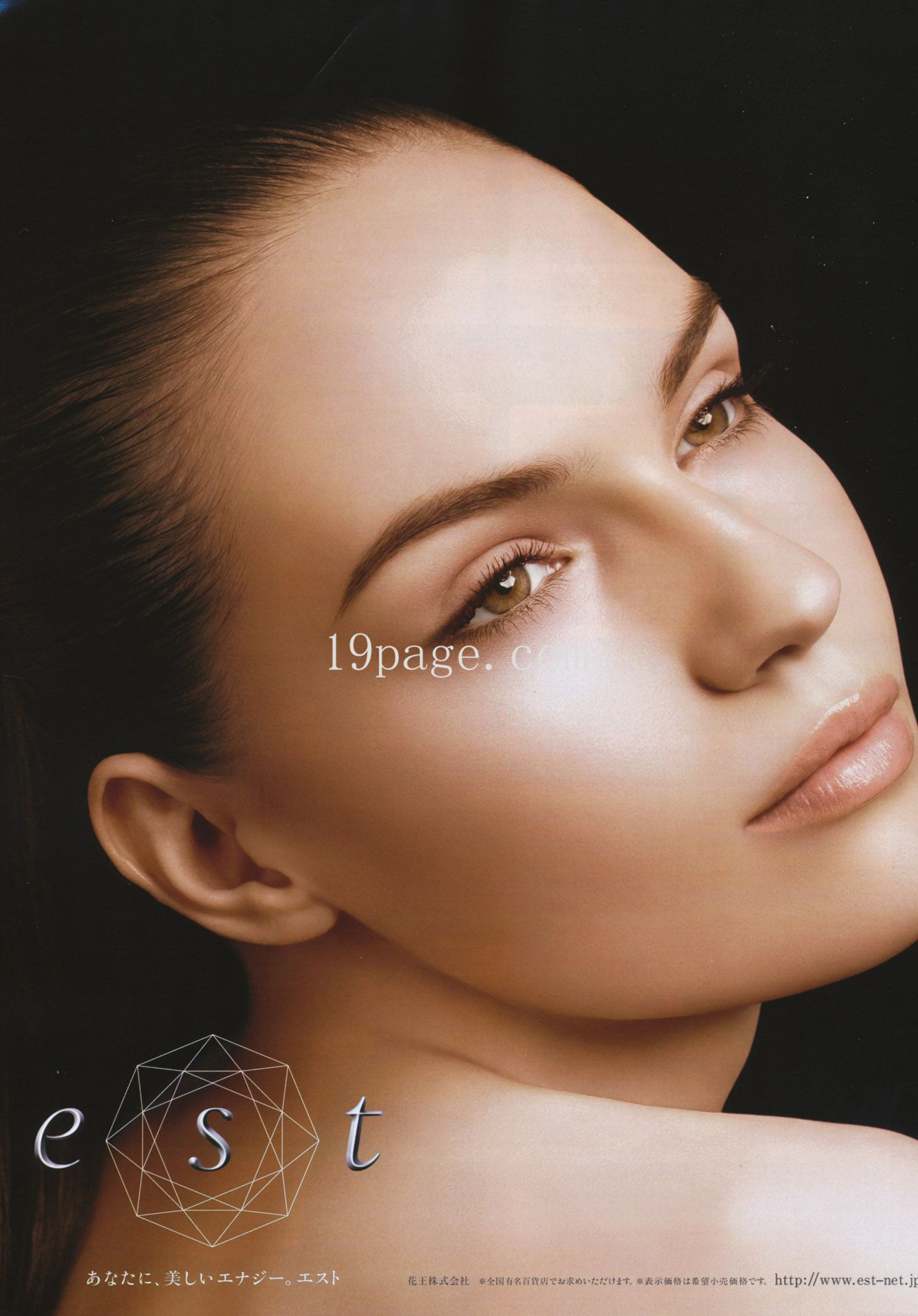
流行のロックスピリットを投入。媚薬を小盛りした無敵キラ可愛

kawaii

もとは目尻。唇は
ん中にキラをオン！

可愛い中に少しの毒を感じさせて小悪魔的な魅力を演出。2をまぶた全体に。1をアイホールに重ね、まつ毛ギワに5を。下まぶたの目のキワから頬骨にぶつかる手前までに6を。下の目尻 1/3に7。3を塗った唇の下唇中央に4を。

1キラキラ瞬くピンクのヴェールをかぶせたようなラブいまなざしに。カネボウ コフレドール アイカラー PK-45 ¥1050(編集部調べ)
2上まぶた全体につけたイエローベージュ系は、くすみを払ってメリハリをきわ立たせてる力が。ディオール アン クルール 516 ¥3570
3透明感のあるシアーピンクに、多彩なパールをたっぷり詰め込んだグロスを唇ベースに。ジルスチュアート リップラスター 26 ¥2940
4下唇中央に、全体の1/3程度の範囲に重ねづけしたピンクグロス。ぷるんとした質感で豊満唇に。RMK グロス リップス 38 ¥2625
5パープル色にキラキラの大粒グリッターを凝縮。スパンコールをつけたような目もとに。トゥフェイス メタルアイリキッドライナー ダートバック ¥3150／コスメ・デ・ボーテ
6全体をミックス使用。複数のピグメントが混ざった輝きは極上。シャネル ロンドンマッドネス パーリー バナー ¥8400(限定発売)
7濡れキラのツヤ感で可愛さ爆発。ジルスチュアート ジュリーアイカラー N 06 ¥2310


19page. com
est
あなたに、美しいエナジー。エスト
花王株式会社 ※全国有名百貨店でお求めいただけます。※表示価格は希望小売価格です。 http://www.est-net.jp

そのハリに、バネ〈弾力〉はあるか。
ハリのネットをぱんっとめぐらせ、バネのように弾むハリ。
新開発のハリ付与成分「エラスティカルコンプレックス[*1]」が、
ハリのゆるみ[*2]が気になる肌（角層）の奥底まで浸透。
角質細胞をつなぐようにうるおいがゆきわたり、ぱんっと弾む「ハリのネット[*3]」をめぐらせます。
指先を跳ね返すような弾力感あるハリを、あなたに。
*1 イノンドエキス、ショウキョウエキス（ハリ付与成分） *2 うるおいが足りず、角層のハリが不足した状態。
*3 美しい肌は、うるおいでみたされ、角質細胞同士がネット状に結ばれています。
ハリ付与成分により、角質細胞がふっくらとし、その一つ一つが「ハリのネット」を形成します。
NEW 誕生 エスト リフトサポート マルチエフェクター
〈ハリ対策美容液〉30ml 税込 8,400円（本体 8,000円）
19page. com
est
lift support multieffector

COVER BEAUTY

1 広末涼子 弱いから強い「私」と「肌」

P.68

肌を「いたわる」より、「アゲる!」のが今の気分。
だからこそ、お手入れも積極的かつ、手厚くしたい。
ミニマムシンプルなシートマスクでは、少しでも効
高いものを選び、マッサージや肌への先行投資は
率先して行なう。そして強い肌を育(はぐく)むために、
肌悩みの芽は小さいうちに摘む。
冬の肌をアゲたい人へおくる、総力特集です!!

［特集］

美しいのは、
SKIN CAREより、SKIN UPの時代です

3 奇跡と歓喜の シートマスク 120面相

編集部お試しマーク付き

VOCE読者の"大好物"を
ズラリ網羅!

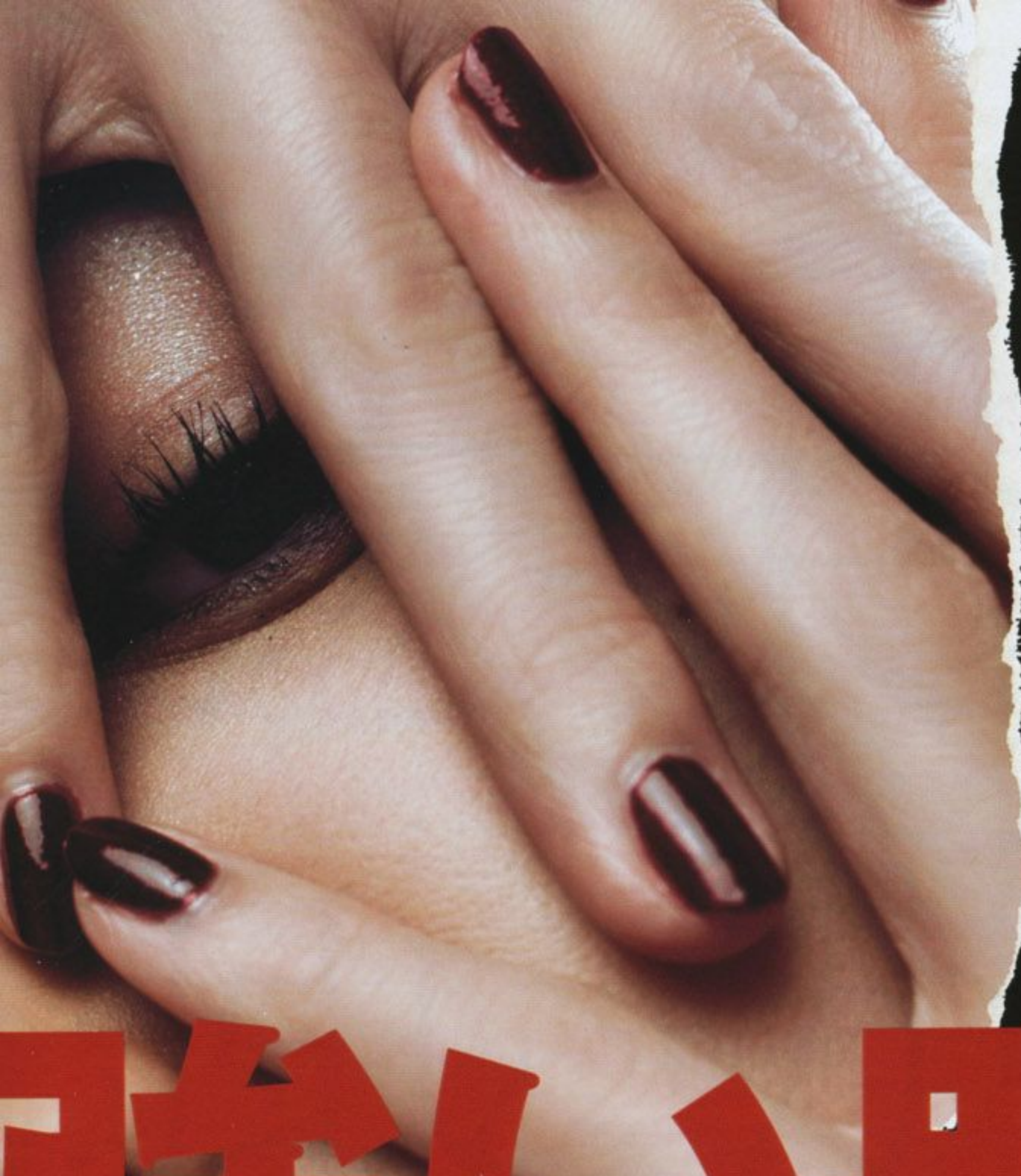
P.86

2 「水を宿す女」こそ、強く美しい!

流れる"水"と溜まる"水"が、
美人の燃料となる

P.74

19page.com



4

髙橋ミカの
超マッサージ塾
「手をかけた肌は裏切らない」
目的別の「元気肌」をつくる、最強メニュー P.97

強い肌!

photographs:Atsushi Yagi/vale.(model) hair & Make-up:Hironori Tanaka/LA DONNA
model:Carine Chu/Voce Exclusive design:mashroom design

19page. com

5

肌の"謎トラ"撃退マニュアル
原因不明の「謎トラブル」を、迷宮入りさせない! P.112

6

アンチエイジングは、強い肌への投資と考える
「オバハン肌」を寄せ付けないパワーコスメは、高いけど、高くない! P.106

19page.com

COVER BEAUTY

広末涼子

RYOKO HIROSUE

弱いから強い「私」と「肌」

19page.com

photographs:Kazuo Ishikura styling:Machiko Hirano/NOMA hair&make-up:Riho Takahashi/Three Peace design:mashroom design text:Yoko Kikuchi

「おはようございまーす！」――朝９時に始まった撮影で、誰よりも元気よく、彼女はスタジオに入ってきた。女優として、10年を超えるキャリアを持ち、アイドルとしてもひとつの時代を築いた人なのに、29歳になった今でもそのフレッシュさは変わらない。もぎたての果物のような、鮮やかさと艶やかさがある。言動も率直だ。11月公開の映画『ゼロの焦点』では、最初に台本を読んだとき、「中谷美紀さんの役をやりたい」と思ったという。「女優なら、誰もが演じてみたい役だと思います。でも、完成した作品を観たら、『私は、こんなふうには演じられない』と思い知らされました。中谷さん、本当に素敵でした」。太宰治をモデルにした映画『ヴィヨンの妻』では、主人公の愛人役を演じたが、「オファーをいただいたときは、『愛人役なんて、私でいいんですか？　やった！　オトナ！』って（笑）、すごく嬉しかったです」と、無邪気に振り返る。彼女にとって役を演じることは、その人の人生を〝体験〟すること。「だから、〝命〟がテーマだったりすると、自分が関わることへの責任を感じて、しんどいこともあります」。でも最近は、自分の生活のペースが保てるようになって、強くなった。揺るがない、安定した自分がいて、安心できる暮らしがあって。だからこそ、演じることが怖くなくなった。弱い自分を受け入れることで、対処の仕方を知った。「作品を彩るひとつの素材でありたい」と語る彼女は、しなやかで、強靭だ。それは、挫折や、悲しみや、弱さや苦悩を内包した強さ。元気さとフレッシュさという包装紙にくるまりながら、彼女は、内在するたくさんの感情を、役柄を通して表現していく。

「自分を知ることができたのが、強さに繋がっていると思う」

毎朝、6時に起きている。朝食を作り、「ひと仕事終えてから」出かけていく、規則正しい生活。14歳のデビューからさまざまな経験を積み、失敗も重ねながら、ようやく今のペースに辿り着いた。

「仕事が詰まっていないときは、夜9時に寝てしまうこともあります(笑)。大人になってからのほうが、生活がシンプルになってきました。なんだか原点に返ったみたいな感じです。仕事でも、無理をしてキャラクターをつくるのではなく、ありのままでいればいいと思えるようになった。それはたぶん、家で過ごす時間に、安心感とか、安定感とかがあるからじゃないかな。『何かを生み出す人は、孤独感こそがエネルギーになる』なんて話も聞きますけど、私は、とくに女性の場合は、どこかに心の拠り所がないと、緊張感を強いられる仕事を続けていくのは難しいんじゃないかと思うんです」

〝シンプルになった〟とは、つまり〝強くなった〟ことと同義かと尋ねると、茶色い瞳をしばらく空中に泳がせてから、「そうかもしれないですね」と答えた。

「いろんなことを試して、経験して、迷うことで、自分を知ることができたのが、強さに繋がっている気がします。自分の弱い部分も、ちゃんと自分で把握できれば、どう対応すればいいかがわかるじゃないですか。たとえば私の肌って、決して強くはないんです。滅多に荒れたりはしないけど、皮膚が薄いらしくて……。この仕事を始めてから、日焼けしないように外では常に日傘をさして、過保護なくらい肌をケアするようになったんですね。そしたらあるとき、肌がひどく赤くなったので皮膚科に行ってみたら、『日光アレルギーだ』って言われたんです。もう、すごくビックリして！　その3～4年前まで、高知に住んでいた頃は、肌を思いきり焼いていて黒かったのに。人の免疫力なんて、簡単に衰えるもの

んだなあって(笑)」

以来、肌を守りすぎないことも大事だと悟り、長い撮影などが入っていないときは、日光に当たるようにもなった。

「"弱い自分"を知ることで強くなれるのって、精神面でも同じことですよね。10代とか20代前半の頃って、とにかく初めてのことばかりで、何でも試してみるしかないでしょう？　最初は誰だって怖いし、不安なんだけど、その結果が成功でも失敗でも、そこから何かを学び取れれば、最終的に、自分にとってはプラスになるんじゃないかと思うんです」

芝居で、"強い女"を演じる機会も多くなった。映画『ゼロの焦点』では、昭和30年代の金沢を舞台に、失踪した夫の行方を探しながら、不可解な連続殺人事件に巻き込まれていく、お嬢様育ちの妻・禎子を演じた。

「今のように、女性が活躍するチャンスが多い時代とは違いますけど、禎子には古風な、耐え忍ぶ美しさがあると思います。そういう時代の制約って、ファッションにも表れていて、この時代に流行したラインのきれいなコートって、実はすごく動きが制約される。服を着るだけでも、『今って、なんて自由なんだ！』と思い知らされました。彼女は、愛されて育ったからこそ、結婚への夢があって、夫のことを信じたいと思う気持ちを持っている。そこのところは好きでした」

演じていると、それまでの自分になかった感情を"体験"することもあるという。たとえば今回、中谷美紀さんの頬を叩くシーンでは、撮り終えたあと、「もう一発くらい叩いておけばよかった」と思ったそうだ。

「こんなに強い"悔しい"という感情が、私にも内在していることがわかったんです。結局は、それが表面に出るか出ないかだけで。女の人って誰もが多面的で、いろんな複雑な思いを抱えながら生きている。弱さも、強さも、悲しみも毒も、ちゃんと持ってる」

そうやってたくさんの自分に出会いながら、彼女はさらに、強くなっていく。

「あ、でも、原点の私は、そんなに複雑でも多面的でもないんですよ。どちらかというと、いつも『どうにかなるさ』と思ってる。言ってみれば、『明日があるさ病』です(笑)」

ノースリーブブラウス¥69300、スカート¥63000、ブーツ¥84000／サン・フレール(フィロソフィ ディ アルベルタ・フェレッティ)　ピアス¥11550、ブレスレット¥14700／アガット

「女の人って、誰もが多面的。いろんなものが"潜んで"いる」

RYOKO HIROSUE

1980年7月18日生まれ。高知県出身。'94年クレアラシルのCMキャラクターとしてグランプリを獲得しデビュー。数々のTVドラマ、舞台、CMに出演。映画では'99年『鉄道員』『秘密』、2001年『WASABI』、'08年『おくりびと』、'09年『ヴィヨンの妻』などに出演。11月14日公開の映画『ゼロの焦点』(松本清張原作)では、主演を務める。2010年の大河ドラマ『龍馬伝』では、坂本龍馬の初恋の人、平井加尾役で出演が決定している。公式HP http://www.flamme.co.jp/

うるおいが芽ばえる季節。

新しいチャレンジをするときこそ、一つひとつのステップを大切に。
美しい肌をはぐくむときも同じだと、アルビオンは考えます。

厳しい冬を越した種が春のぬくもりを受け、美しく芽吹く瞬間を迎えるように。
乾燥に向かうこれからの季節も、あなたの素肌にとって
アルビオンのスキンケアは春のような存在でありたいと思います。

エクサージュ
モイスチュア ミルク Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ
110g　各 税込¥3,150（本体¥3,000）
200g　各 税込¥5,250（本体¥5,000）
NEW

エクサージュ
モイストアクティブ ローション Ⅰ・Ⅱ
110ml　各 税込¥3,150（本体¥3,000）
200ml　各 税込¥5,250（本体¥5,000）
NEW

※表示の価格は希望小売価格です。

お問合せ先　アルビオンお客様相談室　0120-114-225(10:00〜17:00/土・日・祝日除く)　www.albion.co.jp

19page.com

19page.com

美しいのは、
強い肌!
part 2

女の嫉妬を集めるのは“水”をたたえた豊潤肌

女だから知っている〝潤った肌は、女の価値まで左右する〞という事実。
だから今、嫉妬されるほどの潤い感を手に入れる、VOCE的プロジェクト発進！

肌にも瞳にも髪にも声にも、濡れたような水感のある女に、人は無意識に惹かれていく。特に男たちは本能で〝水が滴る女〞を求めてる。生命の起源は水。人間は水がなければ生きていけず、だから水がそばにあると理屈抜きに安心するのだ。そして今、地球の変化を肌で感じているから、自然を生き抜く生命力が眩しく見える。水も滴る強さこそ、今もっとも尊い時代なのである。

美容ジャーナリスト
齋藤 薫

その人のパワー、若さ、品格さえ決めてしまうのが、肌の潤い感です。そう、その人の印象の80%が、肌の潤い感で決まってしまうと言ってもいい。だから、年齢を重ねるにつれ減少していく潤い感を、どんどん引き上げていくケアやメイクテクニックを身につけることはとても重要です。

ヘア&メイクアップアーティスト
黒田啓蔵さん

水分と油分のバランスがとれ、赤ちゃんのようにみずみずしい肌、それが理想。水を抱えるといっても血液の中に水を貯め、むくんでしまうのはNG。乾燥肌の人に多いんですよ。循環を良くし、カラダを冷やさない食事やライフスタイルを送ることも、潤いを保つための大切な鍵です。

アンチエイジングデザイナー
村木宏衣さん

photographs:Masamitsu Tomita/vale.(model),Yasushi Kokufu(still life)
hair&make-up:Keizo Kuroda/Three peace(P70,71,78,79),Masayo Koshiba(P72,73),Riho Takahashi/Three peace(P7
styling:Menko Nishino(P70,71,78,79),Maki Iwabuchi(P72,73),Yasuomi Kurita/etrenne(P74,75)
model:Karine Chu/Voce Exclusive design:mashroom design text:Sawako Abe composition:Yukiko Matsumura

「水を宿す女
強く美しい

流れる“水”と溜まる“水”が、美人の燃料とな

19page.com

19page.com

潤いは生命力。絶対無二の存在感は、幸せさえ引き寄せる!

誰もが手に入れたいのが、潤いのある美しい肌。そこには、単にキレイとかの印象を超えた、次元の違う深い意味があるから。その人にゆとりがあるとか、愛されているとか、満たされているなど、生き方や心のありようまで、肌の潤い方ひとつでわかってしまうもの。潤いの源、水気は女の“気”そのものだからだ。

ただ、潤っている肌にも2通りある。よどみなく流れ、活力にあふれた潤い感と、あふれんばかりに満たされた、余裕のある潤い感だ。前者は若々しい水の“気”を放ち、後者は女として満たされた水の“気”を放っている。流れる水と、溜まる水、どちらの潤い感も女の“気”は強く、人を引きつけてやまない。だから、肌は潤っているべきだし、水で満たされていないといけないのだ。

肌に水をたたえ、強く人を引きつける潤い感を手に入れるためのプロたちの知恵、肌と心にしっかりと焼き付けて女の価値を一気に引き上げよう。

“流”の水を持つ女

留まることを知らない 無限大の可能性を秘めて

香椎由宇

Profile

1987年2月16日生まれ。2005年映画『ローレライ』で女優としてデビュー。映画『DEATH NOTE』や花王『アジエンス』、キリン『のどごし〈生〉』のCMでもおなじみ。現在は、携帯コンテンツBeeTV『とっても甘いの』や音楽雑誌での連載ページなどで活躍。凛とした美しい瞳が印象的だ。

乾きの感受は唇から。心の潤いは旅で充電

1.5Ｌのペットボトルを小脇に抱え、風のようにスタジオに現れた香椎由宇さん。撮影の間もインタビュー中も、ずっと裸足。「靴って窮屈で好きじゃないんです。自然が残る緑豊かなところで育ったので、土があったら裸足で生活していたいほう」と、自分にとっての〝心地いい〟こだわりをきびきびと語る香椎さんは、マイナスイオンを放つ清流のごとく。「潤っている女性って、好きなものに囲まれて好きなことをしているイメージ。優しくて笑っている、心に余裕があるような。私もそうありたいです。たぶんそれが心の潤いかな？私自身はあまりストレスを感じないほうですね。自分の中に溜めないで思ったことはすぐ表現するし、ノーも言いますから」と言う香椎さん。自らを〝友人や仕事に恵まれていて幸せ〟と、判断する冷静な目もしっかり併せ持つ。話が進むにつれ彼女の心の中の潤いが女優・香椎由宇の持つ流れるような〝水〟の印象と見事にシンクロしてくる。「でも、肌の乾燥は気になります。まず唇がカピカピになっちゃう。だからリップケアものは常に欠かせません。お風呂の時間も大事ですね。入浴剤にこだわってて、ストックはいっぱい。漫画や水を持ち込んで半身浴することも。でも、今の私にとって、いちばん満たされるのは旅をしているとき。海外ロケ？　全然疲れないです。内側からエネルギーがチャージされる感じで、スタッフのみんながいつも先に倒れてますね（笑）」。次はマチュピチュを訪れてみたいという彼女の〝水〟の気は、流れの早い渓流のよう。これからどんな流れに変わっていくのか、それは誰も予想がつかない

水の音に癒されます。東京は雑音が多いですね

私の潤い感を象徴するパーツは目

アフリカに行ったとき、使っていない感覚が目覚めました

19page.c

衣裳、すべて参考商品／suzuki takayuki

19page.com

"溜"の水を持つ女

紺碧の湖のように
深い水の"気"を放って

加藤あい

AI KATOH

Profile

愛知県出身。女優。主なドラマ出演作に『ハケンの品格』『魔女裁判』などがある。カネボウのCMでもおなじみで、透きとおるような白い肌が印象的なビューティミューズの一人。ヒロイン、伊沢環菜役を務める映画『海猿』シリーズの最新作が、2010年公開予定。本人公式HPは、http://www.moon-the-child.com

も心も乾き知らず。
欲な好奇心こそ潤いの源

薄く水が張られたセットに、半身を浸しながら撮影に臨んでくれた加藤あいさん。ドレスから滴がしたたり落ちても、凛としたまなざしをカラに向けたまま、身動きひとつしない。水と絡シーンがほんとうに様になる女優だ。

外からの私の印象ってきっとクールだと思うんす。色で言うと寒色系。水色とか？　でもほんうの私はアクティブで好奇心旺盛で、赤とか黄とかのイメージなんですよ」と、語ってくれた女の声は、透きとおるようにみずみずしい。

旅が大好きで、休暇をとれれば海外旅行を楽しでます。でも同じ所に行ったことはなく、いつ初めての所ばかり。次はフィンランドなど、北欧行ってみたいですね」。森や湖が美しい国は、まに加藤さんが持つ"水"のイメージにぴったり！

「でも、ほんとうは海派なんです。海が見える環境が大好きで、波の音を聞いているだけですごくリラックスできちゃうほう」。それなら、主演作の映画『海猿3』のロケも、きっと苦にならないはず。「いいえ、私の役柄は海のそばのロケは全然ないんです」と、加藤さんは残念がる。潤っている女性のイメージについて聞いてみると、「潤っている人って活力がありますよね。余裕があって、どんなときでも楽しみながら生きている女性は、ほんとうに素敵」。加藤さん自身、「気持ちだけはまったく乾いてないと思います。なんでも楽しめる性格なので仕事もピラティスしているときも、旅をしているときも楽しい。だから、心の乾きは感じてないですね」。加藤さんの潤いの源は好奇心。それは紺碧の湖のように、常に満ちあふれている。

スキンケアは人の手を借りず、自分で保湿ケアしてます

最近は肌の乾燥が気になるから、加湿器が手放せません

本を読みながらの半身浴で、汗をかくのも大好き

ドレス¥124950／ドゥーズイエム クラス（ステフ アマン）
ピアス¥12600／アパルトモン ドゥーズィエム クラス銀座店（ルベール デザイン）

19page.com

生命力を肌に注ぎ込む水の力を再考

“水”をもたらし、強い肌へと導く

流

**滞りのない
みずみずしさを
たたえる若い肌に**

A 肌の主要な6つの細胞に働きかけながら、夜間の肌修復能力を高めるナイトクリーム。翌朝の潤い力に差が！　ランコム セクレ ド ヴィ ニュイ 48g ¥57750
B 肌に水の循環をつくり、ハリをアップ。カネボウ suisai プレミオリティ モイストフォースローション Ⅰ 150mℓ ¥3990
C こだわりの精油と4種のボタニカルウォーター配合の肌と心の癒し水。THREE バランシング ローション 140mℓ ¥5775
D 砂漠のバラと呼ばれる植物エキスを配合、深部から潤う肌に導く。ゲラン スーパー アクア ローションN 200mℓ ¥882
E 細胞の内側にある水分キャッチャーシステムの働きを促し、潤いだけでなくに輝きもプラス。ジバンシイ イドラ スパークリング ローション 200mℓ ¥577
F 肌の巡りに着目し、赤い植物由来成分を配合。みずみずしい感触のウォータータイプで、なめらかな肌に整えてくれるローション。シュウ ウエムラ リジュヴィナス ローション 150mℓ ¥4725

流れの美しい肌が持つのは
圧倒的な清潔感だった!

「流れのいい肌とは、新陳代謝のいい活力のある肌。余分なものがないので、キメが整い、清らかな印象さえ与えます」というのは、アンチエイジングデザイナーの村木宏衣さん。リンパの流れがスムーズだと、水の巡りも良く、肌の深部や筋肉にも弾力が出てくるので、潤いだけでなく肌にパンとしたハリ感が生まれてくる。みなぎる生命力を持つ、そんな“流”の肌をめざすなら、肌の代謝を上げ、水の巡りを良くする化粧水や、肌の修復能力を上げるような製品を味方につけるのが得策だ。

「目指して欲しいのは、触ってみるとジェルのように水を含んでいて、赤ちゃんのようにぷるんとした肌。にごりのない清潔な状態の肌です。肌において水の流れがスムーズであるということは、活力があって若々しいということでもあるんですよ」（村木さん）

水の巡りをアップさせるために、ローションはたっぷりコットンにとって、100回程度のたたきこみを習慣に。これはもはや常識！

肌に滞りを感じたら
お清めマッサージを

どんなに一生懸命、化粧水を肌にたたきこんでも入っていかないときは、血流が滞っている証拠。肌の乾きを深刻化させるだけでなく、むくみやくすみの原因にも。そんなときは、マッサージケアで血流をスムーズに整えてあげることが大事。水を流すように、お清め効果のあるマッサージを3分間、このひと手間で肌色は改善、水の巡りもぐんとアップする。冷え性やむくみやすい人は習慣にして。

a 肌の上でなめらかにのびるオイルベースのマッサージジェル。肌内部の水の巡りを良くし、潤いをすみずみまで行き渡らせ、マッサージ後は透明感と弾力が戻る。コルシカ島スコバリアやセイヨウニワトコ花エキス配合。アルビオン エクサージュ ストリーム アクティベーター 80g ¥5250
b エモリエント成分をリッチに配合したマッサージクリーム。コクのある使用感となめらかなのびが秀逸で、マッサージするほどに上質なハリが実感できる。コスメデコルテ バイタル サイエンス プレミアム リフト マッサージクリーム 130g ¥8400
c 不要なものを排除し、必要な潤いや栄養分を巡らせる力そのものが弱っている現代女性のための、スポンジミトンがついたマッサージバーム。RMK マッサージバーム 30g ¥3990
d 付属の陶磁器製アイスプーンで目元をマッサージ＆ツボ押しすれば、目元のにごりやくすみがすっきり。アユーラ センシエンスバイタラクティブアイポット〈医薬部外品〉30g ¥10500

19page. com

極上の一滴”

潤っている肌には生命力が宿るもの。だからこそ
〝流〞の水を持つ香椎由宇さん、〝溜〞の水を持つ
加藤あいさんのような強い肌を目指すべく、
生命力を蓄える保湿ケアの見直しを。素肌に
注ぐ水は、まさに生命の源。抱え込んだら逃がさない
上質な油分も味方につけ、肌の乾きにストップを！

を抱えこんだら放さない
イテクコスメを味方に！

潤いが充分に満たされた肌は、大人の余裕幸せを感じさせるもの。「肌が乾いていると、せが逃げていってしまいそう」（黒田さん）なて言われる前に、たっぷり補った水を、肌貯水湖に溜めておくケアも忘れずに。寝てる間に肌の貯水力を鍛えてくれるハイテク能ものや、浸透力を高めるブースター的コメを味方につけて、存分に与えた潤いを、っちり抱えこむように心がけたい。

ただ、潤いを溜めることは大事なのですが、カラダの中から水分をたっぷり補給しようと水分を摂り過ぎて、逆にむくんでしまう場合があるので注意を。乾燥肌の人や冷え性の人に意外と多いんですよ。中医学では肌と脾臓の働きは密接に関係しているといわれています。カラダの中を温める食事をしたり、リンパの流れを良くするマッサージを取り入れるなどして余分なものは排除、必要なものだけ溜められる体質に改善を」（村木さん）。〝流して溜める〞、これ、肝に銘じておきたい。

A 光を集めて、深部からふっくら潤いで満ちた肌に整える美容液。透明感とハリ感で老け顔印象は払拭！ ベキュア EX クリスタルハイドレーション 50mℓ ¥8400（11／20発売）
B 肌の内側から加齢ダメージを修復、コラーゲン線維を強化して、驚きの潤い＆弾力感を実現するクリーム。ランコム レネルジー モーフォリフト R.A.R.E. ニュイ 48g ¥13650
C 夜のお手入れの最後に使用。潤い保持力の低下した肌のバリアサポート美容液。クリームなのに感触は軽やか。リサージ コラゲラップ〈医薬部外品〉 50mℓ ¥5250（11／16発売）
D 洗顔後の肌に使用するスキンケアベースがバージョンアップ。肌の潤い環境が格段にアップ、もちもちの肌に。ソニア リキエル イドラ プルミエール エクセラン 80mℓ ¥5250
E 潤いにくい大人の肌を、高濃度に配合した保湿力向上成分ユーカリエキスで救済。芯から潤すクリーム。花王 ソフィーナ ボーテ 浸透高保湿クリーム 50g ¥4935（編集部調べ）
F 皮膚再生医療から着想。リッチな感触で、肌の奥から潤い保持力を改善＆パワーアップ。コスメデコルテ AQ ミリオリティ インテンシブクリーム 45g ¥126000（11／16発売）

潤い貯水量を蓄える
マスクケアで幸せも⤴

ストレスや寝不足、紫外線の影響などで、肌の潤い保持力が下がってきたら、SOSケアを投入。自宅でも簡単に潤いチャージできるマスクケアはうってつけだ。今年はシートマスクの進化版が続々登場、立体型で肌への密着感はさらにアップした。それでも乾きが気になる人には、リッチなクリームマスクがおすすめ。潤いを閉じ込めるフタ効果はマックス！ 翌朝には驚きの潤い感が戻ってくる。

高保湿力の美容液一本分が染み込んだ立体シートマスク。カネボウ インプレス コンセントレートマスク 3D 6枚入り ¥10500
表情筋マッサージ効果をも狙える驚きの立体品。SUQQU リファインド フロウ ストレッチマスク 6枚入り ¥10500（11／20発売）
エイジングの悩みをすべてカバーする高機能クリームマスク。驚愕の保湿力。ゲランキデ アンペリアル マスク 75mℓ ¥45675
芯から弾むようなキメ肌に整えるクリームマスク。アウェイク ハーバル バイタライジング … 110g ¥6300

19page.com

あふれるほどに
満たされた、潤い
保持力の極立つ肌に

溜

"水"を宿した顔はメイクで仕込む！

世にも美しき"極潤メイク"

生命力を左右する鍵は、みずみずしい肌メイクにあり！

肌の内側から潤った肌感はメイクアップでつくることができるというヘア＆メイクアップアーティストの黒田啓蔵さん。そのポイントは、ていねいなベースづくりにあるという。「みずみずしさの印象を決めるのが肌。潤った肌感に粉っぽさは不要だからファンデはシアーな仕上がりのリキッドのみ、少量をのばすつもりでベースはしっかりつくりこんでおくことが大事です。あらかじめコンシーラーで顔の中の影を消しておくことも忘れずに。リキッドはブラシでのばすほうが薄く仕上がります。目元や口元には濡れ感を演出できる繊細なパール入りを。すっぴんではなく手をかけた上質な潤い感は、その人に品格やオーラさえ与えてくれます」

瞳

a保湿成分センチフォリアバラ花エキスを配合、濡れたようにしっとりとまぶたになじみシルクのような光沢感をあたえるアイボリー。アディクション アイシャドウ Cigarette
bメタリックな輝きを目元に与える、くすみのないグレー。同 Thriller 各¥2100（11／6発売）
c濃い黒が鮮やかに発色、漆黒まつ毛に。ヘレナ ルビンスタイン ラッシュ クイーン フェリン ブラック EX WP 01 ¥4410（限定発売）
dにじみにくく、くっきり描ける、深みのある黒アイライナー。資生堂 SHISEIDO スムージングアイライナーペンシル BK901 ¥2310

19page. com

濡れたような目元の艶は密着感のあるパールで

「マットな仕上がりは乾いた感じを与えるので、目元にはぴたっと密着、色というより濡れたような艶を感じさせるパール入りのものを。目のフレームは黒く締めることで品がアップ、瞳も濡れたように見えます」と、黒田さん。まぶた全体にaを、キワにbをぼかして、フレームはdで囲む。濡れたような質感の漆黒のまつ毛はcで。

肌

肌づくりは、よどみない水の印象が肝！

「粉っぽさは不要だから、aのような保湿効果が高くみずみずしい仕上がりのリキッドファンデはマスト。血色感も同じ質感がいいから、クリームタイプのcのチークを」と、黒田さん。よどみのない水の印象に、目の下のクマは論外だからbのコンシーラーで消去。

aスキンケア効果が高く、潤い感満点のリキッドファンデ。肌に溶け込むようなみずみずしい感触で、極上の艶肌に仕上げる逸品。ディオール ディオールスキン ヌード フルイド 020 SPF10 30mℓ ¥5775
bしなやかに肌に密着し、乾きにくいコンシーラー。シャネル コレクトゥール ペルフェクシオン 10 7.5g ¥4200
cナチュラルな艶をあたえ、血色感を上げるクリームチーク。カネボウ キッカ フラッシュブラッシュ 09 ¥5250

極潤肌は、薄づきタイプのスキンケアファンデで

黒田流の極潤肌を極めるためには、スキンケア効果が高く、のびのいいシアーな仕上がりのリキッドファンデは必須。この秋の新作からも極潤肌をかなえる上級リキッドがたくさん。黒田さんのおめがねにかなった2品は、甲乙つけがたいほどの極上の潤い感が演出できる薄づきタイプ。ブラシで肌にのばすと、膜感はすっぴん風。

aみずみずしい質感で冴えた艶肌に仕上がるリキッド。カネボウ コフレドール ビューティエッセンス リクイド SPF21・PA++ 25mℓ 全7色 ¥4200（編集部調べ）
b潤肌製造リキッド。ヘレナ ルビンスタイン プロディジー セラム ファンデーション SPF15・PA+++ 30mℓ 全7色 ¥10500

唇

ぷるんとつやめく透けるような色づき。配合のオーガニック植物油で唇の潤いが持続。THREE グラム タッチ リップグロス 04 ¥2940

まるで素の唇が濡れているような透明艶を演出

「透明感が強すぎるとチープな印象になってしまうので、色みはきちんと演出しつつ、上質な艶を与えるリップグロスを、輪郭に沿っていていねいに塗るだけ」と、黒田さんが選んだのはパールの少ないタイプ。自分の唇の色に近い色を選ぶと濡れ感はぐっとアップ！

19page. com

はまだ　まさる

抜群のセンスと卓越したテクニックで、"美"に妥協しない女性から圧倒的な支持を集めるヘア＆メイクアップアーティスト。彼のテクは、色の組み合わせが絶妙と評判。

ヘア＆メイクアップアーティスト　濱田マサルが提案！

『ポンズ ブラッククリーン クリーミークレンジング』で黒谷友香さんのようなすっぴん美人に

"すきナシ"メイクは美肌がキメ手！

見てください。黒谷さんの輝くようなすっぴん肌!!　彼女はこの美肌があってこそ、どんなメイクも思いのままに、そしてパーフェクトなまでに表現することができるんです。あなたも黒谷さんの肌を目指しませんか？　黒いクレンジングで、それを叶えましょう!

MASARU COLLECTION "すきナシ"メイク

強調したいパーツ以外は色を抑えめにするけど、そのくせしっかりメイク。そうすることで、目もとor口もとをより印象的に演出できるのが"すきナシ"メイクです。あなたもTPOに合わせて"すきナシ"メイクを使い分けられる女性になりましょう。

19page.com

EYE

グレーとパープルのグラデーションで目ヂカラUP!

締め色のグレー×差し色のパープル。2色のアイシャドウでエレガントな目もとを演出。目もとを強調したいときは、リップはヌーディーカラーに!

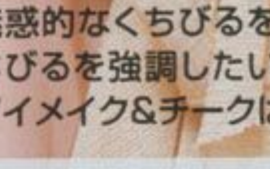
"すきナシ"POINT
マスカラはまつ毛の根もとに当ててスーッと抜くように。少しずつ重ね塗りするのが美しく仕上げるコツ。

"すきナシ"POINT
全体にパープルのシャドウを入れ、まつ毛の際にグレーを。黒ペンシルでインサイドラインをはっきりと！

LIP

ぷるんと立体感で視線釘付けの愛されくちびるに！

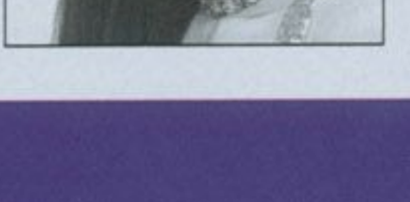
艶やかなピンクのリップで、誰もが見とれてしまうような魅惑的なくちびるを演出。くちびるを強調したいときは、アイメイク&チークは甘めに!

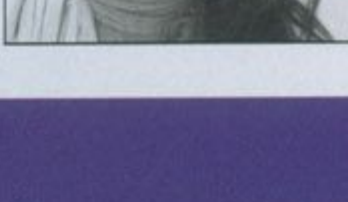


"すきナシ"POINT
口角の下のラインにコンシーラーでハイライトを!　これは、口角を上げて見せる愛され度UPの隠れ技。

"すきナシ"POINT
ぷっくりした立体感をつけるため、パールのグロスをくちびるの中央にちょこんと乗せてハイライトに!

"すきナシ"メイク
実はココが落ちにくい!





メイクは
竹炭配合の黒いクレンジングで
やさしく、しっかりOFF
19page.com
濱田マサルが選ぶ！ "すきナシ"メイクのためのクレンジング
黒谷さんの素肌はため息ものの美しさ！ 今回、提案した"すきナシ"メイクも、彼女が美肌だったからこそ、完成度の高い仕上りになりました。
"すきナシ"メイクは、目もとや口もとを印象付けるために他のパーツを薄めにメイクするんです。だからこそ、素肌の美しさが仕上がりに大きく影響してくるんですが、前日のメイクをきちんと落とせていなかったり、落とし過ぎてうるおい不足になっているような肌は問題外！ そうならないためには、メイクをしっかり落とす洗浄力と、肌へのやさしさを兼ね備えたクレンジングを選ぶことが重要です。
ボクのオススメは真っ黒なボトル&テクスチャーがスタイリッシュな『ポンズ ブラッククリーン クリーミー
炭（天然洗浄補助成分）の色。竹炭は油になじみやすく、水になじみにくいという特長があることで知られています。つまり、竹炭はメイクや皮脂といった油分はぐんぐん吸着するのに、肌に必要な水分は吸着しにくく、しっかりキープできるってわけ。
さらに優秀なのは、肌にやさしいクリームベースに、クレンジング時の摩擦を減らして指触りがよくなる「オイルインクリーミー技術」を採用していること。濡れた手でも使えるから、忙しい夜はササッと。時間にゆとりがあるときは、マッサージするようにして、じっくりとクレンジングできるのがGOODです。
黒谷さんのようなメイク映えする美肌になりたいなら、次のメイクに繋が
New
POND'S
black clean
Creamy Cleansing
ポンズ
ブラッククリーン
クリーミークレンジング
濱田マサル オススメ!
竹炭配合の次世代クリーム*
ポンズ ブラッククリーン
クリーミークレンジング
150ml／オープン価格 *ポンズ初の黒いクレンジング
竹炭配合で汚れをしっかり吸着!
天然洗浄補助成分の竹炭を配合。メイクや汚れをしっかり吸着して、アイメイクや頑固なマスカラも素早くスッキリ落とせます。肌のうるおいを守りながら、しっとりした洗い上がりを実現。
肌にやさしい独自技術を採用!
クレンジングのときにかかる肌への摩擦を軽減することで、なめらかな使い心地を実現した「オイルインクリーミー技術」採用。
こちらもオススメ!
ポンズ ブラッククリーン
洗顔フォーム
100g／オープン価格
黒谷さんもイチオシ!
この黒いクレンジングで
もっと美肌を目指します。
女優という職業柄、常に見られているということを意識しています。クレンジングは美肌をキープするための重要アイテム。『ポンズ ブラッククリーン クリーミークレンジング』に変えてから、メイクのノリがよくなりました。
ユニリーバ ポンズインスティテュート 0120-500-076（受付時間 9:00〜17:00 土・日・祝除く） http://ponds.jp
<PR>

19page.com

美しいのは、強い肌! part 3

奇跡と歓喜のシートマスク120面相

VOCE読者の"大好物"をズラリ網羅

編集部お試しマーク付き

忙しくてエステに行く暇もない
丁寧にスキンケアをするくらいなら寝てしまいたい
そんな多忙な現代女性の頼もしい味方か
数分で肌に魔法をかけてくれるシートマスクだ
一枚の秀逸シートマスクさえあれば、世はこともなし
あなた自身の肌で、この喜びを味わって

1回のエステより、5回のマスク。輝ける肌は、自分で作れる!

深夜。ひっそりと街が寝静まった気配を感じながら、風呂上がりの顔にそっとシートマスクをのせる。ソファに寝そべってDVDを見ながら、ジワジワと成分が顔に浸透してゆくのを味わう。しばらく待って、シートマスクを剥がしたそのとき……現れたぷりぷり肌の喜びを、いかでか人に伝えん。たった一枚のシートが我が肌を守り、鼓舞し、その内側はまるで10代の肌のように潤いに満ちている。この奇跡を味わえることを、無邪気に喜ぶ私たち。

だが、その背景には壮大なストーリーが隠れている。私たちの肌に歓喜をもたらすためにブランドは日々、切磋琢磨を重ねている。シートの形状から厚み、含ませる美容成分まで、最先端の技術と研究成果がぎゅっと凝縮したのが現在のシートマスクなのだ。業界のパイオニアであり、常に私たちの度肝を抜くシートマスクを発表してきたSK-IIのシニア サイエンティスト、佐々木喜美子さんに聞いた。

「SK-IIが初めてシートマスクを世に送り出したのは1981年。マスクといえばピールオフタイプが主流だった時代ですから、先駆けだったと言えますね。お客様からの〝もっと肌が潤うものが欲しい〟という声にお応えし、ピテラのエッセンスでひたひたになったシートが考案されたんです。データを集めてみると、同じ美容成分でもシートマスクの形状にすると、効果が増幅することがわかりました」

それ以降美白マスク、目元のたるみ用マスク、今年彗星のごとく現れた3Dタイプまで、さまざま形が登場している。それぞれが、目的に沿って緻な計算を施されているのだとか。

「たとえば美白用マスクは、色素沈着やクマとい たトラブルがおきやすい目元までカバーする必要 ありますよね。ですから目のフタ部分を作る。そ なると、美容成分は液ダレして目に沁みないよう 粘度のあるものが望ましい。そういった発想から、〝 にのせると液体に変化する〟ジェル状の美容成分 開発されたんですよ」(佐々木さん)

なるほど! 聞けば聞くほど奥の深いシートマ クの世界が広がっている。今年登場した3Dタイ も、「たるみをどうにかしたい」という顧客の声 応えた結果、生まれたのだそう。美容成分が働き けるのはもちろんだが、ストレッチ効果のあるシ トでギュギュッと持ち上げることの意味は大きい 実際に計測したデータ上でも、たるみが軽減され 頬の位置が高くなっているのだ。シートマスクの 果たるや、今やちょっとしたエステや美容医療並 のレベルに達しているのである。

シートマスクがさほどに研究されているのだ ら、使う側の私たちも吟味して、自分の肌が求め ものと真摯に向かい合いたい。ここに登場する写 を見てもわかるように、形状だけでも〝十人十色 ならぬ120の個性が。その個性を活かし、奇跡を 験できるかはあなたにかかっている。

photographs:Noriyuki Koike,Shojiro Nakabayashi
design:mashroom design
text:Satoko Takamizawa
©sot/Getty Images(P86-87),Stocktrek Images/Getty Images(P88-89),Reinhard Dirscherl/Getty Images(P90-91),
Hiroyuki Nagaoka/Getty Images(P92-93)
※一部、容量を公開していない製品もあります。

19page.com

嬉しさてんこもりの高機能シートマスク

肌がこんなに「晴れわたる」なんて!

「高機能マスクって何ができるの?」と問うならば、自信をもって「何でも!」というのが答えだ。保湿だけで満足せず、たるみ・くすみに美白までともてる技術と叡智をすべて注ぎ込んだのが高機能マスク。肌が明るくなると同時に心まで晴れやかな喜びで満ちる、シートマスク界の秘宝たち・厳選10点を召し上がれ!

カネボウ

インプレス
コンセントレートマスク 3D

DATA ¥10500

6枚入り　1枚あたりに含まれる液　35mℓ　1枚あたり　¥1750

これにも効く!
保湿　ホワイトニング　アンチエイジング

ここでゲット!
百貨店

これ一枚でケアを終了したくなるような、みっちみちの肌になれる贅沢マスク。ジュースたっぷりなので、手足までのばして吟醸肌に。

編集部 黒田宏子　お試し ドライ肌

平面シートではあり得ないピッタリ感、液ダレしない密着ぶりで、つけたまま家事もできる♪　アゴ下までのデザインも超優秀!

編集部 新井美穂子　お試し ドライ肌

シートの生地がしっかりしていて、ぐんぐん、ぐいぐい引き締められる感じはさすが。翌朝の肌の明るさでかなりアガります。

資生堂インターナショナル

クレ・ド・ポー ボーテ
マスクブラン

DATA ¥10500

6セット入り　1枚あたりに含まれる液　上用11mℓ　下用14mℓ
1セットあたり　¥1750

これにも効く!
ホワイトニング

ここでゲット!
百貨店　専門店　量販店

切れ込みが細かいので顔にピタリと沿い、動いてもビクともしない感動の密着度。後肌はベルベットのようななめらかさ。(医薬部外品)

コスメデコルテ

バイタル サイエンス
プレミアム リフト マスク

DATA ¥6300

6セット入り　1セットあたりに含まれる液　20mℓ　1セットあたり　¥1050

これにも効く!
保湿　アンチエイジング

ここでゲット!
百貨店　専門店

何コレ!　と度肝を抜かれるほどの伸縮性あるシートが密着。肌ががっしり守られる幸せ感と、驚異のリフトアップ効果を満喫できる。

マックス ファクター

SK-II スキン シグネチャー 3D
リディファイニング マスク

DATA ¥14175(編集部調べ)

6セット入り　1セットあたりに含まれる液　-mℓ
1セットあたり　¥2362.5

これにも効く!
アンチエイジング

ここでゲット!
百貨店　専門店　ドラッグストア

1回の使用で顔のメリハリが強調されるのはデータでも実証済み。シートマスクの雄が満を持して発表した、たるみケアの最高峰。

ココが3D

イヴ・サンローラン

タン マジュール
ホワイト シートマスク

DATA ¥13650

セット入り
セットあたりに含まれる液　22
mℓ　1セットあたり　¥1706

これにも効く!
ホワイトニング

ここでゲット!
百貨店

れ込みの位置が絶妙なので、フェイスラインも完璧にカバー。手間お金をかけたマダムのような、緻むっちり肌に。(医薬部外品)

アモーレパシフィック

モイスチャーバウンド
リフレッシング マスク

DATA ¥8190

6セット入り　セラム 2mℓ×6
1セットあたりに含まれる液 -mℓ　1セットあたり　¥1365

これにも効く!
保湿　アンチエイジング

ここでゲット!
百貨店

コリアン美容の最終兵器、ジンセンをたっぷり配合した"貼る栄養ドリンク"。マスク前の美容液との相乗効果で、頑固な肌疲れも一掃。

ドゥ・ラ・メール

ザ・ハイドレイティング フェイシャル

DATA ¥36750

6セット入り　1枚あたりに含まれる液　上用17mℓ　下用17mℓ
1セットあたり　¥6125

これにも効く!
保湿

ここでゲット!
百貨店

海藻発酵成分をふんだんに含んだ、ガーゼかと見まごうようなふかふかシート。極度の乾燥肌も、これに包まれれば潤ったしなやか肌に。

編集部 園田奈央子　お試し ドライ肌

マスクの浮きを微調整する面倒さゼロの立体裁断。時間とともに顔にみちっと密着するので、一枚でエステ1回分の効果はある!

ヘレナ ルビンスタイン

プロディジー マスク

DATA ¥11550

枚入り
枚あたりに含まれる液　23mℓ
枚あたり　¥1925

これにも効く!
保湿　アンチエイジング

ここでゲット!
百貨店

ワっぽい。ツヤがない。そんな肌、クリームの20倍もの有用成分内側から喝!　ちりめんジワな瞬殺でき、ふくふくの手触りに。

エスト

ディープアクティベートマスク

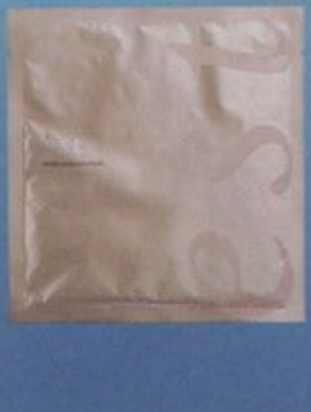
DATA ¥10500

6セット入り　1セットあたりに含まれる液　24mℓ
1セットあたり　¥1750

これにも効く!
血行促進

ここでゲット!
百貨店

潤いシートだけでは飽き足らず、フィルムでさらに密閉。炭酸ガスが血行を促すので、ねぼけ肌がしゃっきり目覚め、クリアな肌に。



SUQQU

リファインド フロウ
ストレッチ マスク

DATA ¥10500

6枚入り
1枚あたりに含まれる液　33mℓ
1枚あたり　¥1750

これにも効く!
アンチエイジング

ここでゲット!
百貨店

シート繊維が徐々に上へ縮むコイルストレッチ構造で、エステティシャンがぐいぐい引き上げているようなリフト感。(11月20日発売)

19page.com

資生堂
&フェイス アートメソッド リ・フェイシングプログラム

DATA ¥9975
6セット入り セラム1.5mℓ×6
1枚あたりに含まれる液 -mℓ
1セットあたり ¥1662.5
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
ドラッグストア 量販店

美容液で柔らかくなった肌を、ハリ感のあるシートでぎゅぎゅんと持ち上げキープ。あご下からこめかみまでホールドする設計に感動！

お試し ドライ肌
編集部
芹川綾子
リフトアップに最適な、ホールド力の高い湿布タイプ。フェイスラインのもたつきがなくなるので、デカ目に見える嬉しいおまけも！

メナード
エクストレッチマスク

DATA ¥12600
6セット入り エッセンス2g×6
1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥2100
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
訪問販売

コクのあるエッセンスを全顔に塗り、湿布タイプのシートで密閉。ふかふか度㊙のマスクが成分を入れ込むから、これだけでケア完了。

自由が丘クリニック
3GFモイスチャーマスク

DATA ¥315
1枚入り 1枚あたりに含まれる液30mℓ 1枚あたり ¥3150
これにも効く！
保湿 ホワイトニング
ここでゲット！
クリニック

クリニック発、成長因子・EGF・セラミドをふんだんに入れまくった"貼るメソセラピー"。お値段以上の価値あり。（院内限定発売

ディオール
プレステージ セラム マスク

DATA ¥12600
6枚入り 1枚あたりに含まれる液 23mℓ 1枚あたり ¥2100
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
百貨店

こわばった肌も、クニフォフィアネクターの働きでしなやかに。使い心地は重くないのに、刻まれたシワすらも目立たなくなるふっくら感。

ランコム
アプソリュ βx マスク

DATA ¥12600
6枚入り 1枚あたりに含まれる液 26mℓ 1枚あたり ¥2100
ここでゲット！
百貨店

加齢に伴ってスカスカになる細胞間マトリックスを、補修型バイオネットワークが強化。しょんぼり肌が、弾むようなハリを取り戻す。

ナチュラルサイエンス
レドナコンセントレートマスク

DATA ¥3675
6枚入り 1枚あたりに含まれる液 28mℓ 1枚あたり ¥612.5
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
通信販売

免疫力をサポートするβグルカンや、ホルモンバランスの乱れを調整するビオウエキスを配合。デリケートなエイジング肌を多角的にケア。

ドクターリュウズラボ
ファーミングマスク

DATA ¥2520
3枚入り 1枚あたりに含まれる液 -mℓ 1枚あたり ¥840
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
クリニック バラエティショップ 通信販売

11種類の引き締め成分が、エイジング肌のたるみ毛穴にグイグイ働きかける。パラベンフリーなので、敏感肌でも安心して使える。

アルビオン
コルセス セラムマスク A

DATA ¥8400
6枚入り 1枚あたりに含まれる液 23mℓ 1枚あたり ¥1400
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
百貨店 専門店

レチノールなど"攻め"の成分をぎっしり配合。ちりめんジワを消したいとき、また徹夜明けのカンフル剤にどうぞ。（医薬部外品）

ドクターシーラボ
ジェノマー
フェイス リフト マスク

DATA ¥661
5枚入り 1枚あたりに含まれる液 25mℓ 1枚あたり ¥1323
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
百貨店

多糖類とアルゲエキスの相乗効果で、たるみと毛穴悩みを撃退。肌がぱーっと明るくなるので、使用後はマスクと同じにっこり顔になれる

スキンケア・ビッグバン!!

華麗なるアンチエイジング・シートマスク

日進月歩なシートマスクの「現在」を知るなら、アンチエイジングものを試すのがベスト。ブランドのプライドと技術が爆発した珠玉の一枚、顔にのせた瞬間から奇跡が感じられるはず。

お試し コンビ肌
編集部
高根沢麻美
ストレッチ性のシートで頬を引き上げて装着できるのでリフト感あり。グリーンティーの香りに癒され、リラックスしてケアができる。

エリザベス アーデン
セラマイド プランプパーフェクト ファーミングフェイシャルマスク

DATA ¥10500
4枚入り 1枚あたりに含まれる液 15mℓ 1枚あたり ¥2625
ここでゲット！
百貨店

シワを撃退すべく"塗るボトックス"アルジルリンをクリームの6倍も配合。お疲れエイジング肌にも、エロティックなむちむち感が。

ウトワ
OV インテンシブマスク

DATA ¥1260
8枚入り 1枚あたりに含まれる液 25mℓ 1枚あたり ¥1575
ここでゲット！
直営店 サロン

ハリ感のある天然コットンシーには、セラミドや活性型ビタミンが。さっぱりテクスチャーの美容ながら、肌がみちみちと潤う実感が

ロート製薬
オバジ プラチナイズドマスクW

DATA ¥3780
3枚入り 1枚あたりに含まれる液 22mℓ 1枚あたり ¥1260
ここでゲット！
バラエティショップ ドラッグストア

柔らかシートに、白金ナノコロイドなどアンチエイジング成分を贅沢に入れ込んだ。つい触りたくなる、ぬめっと艶のある高級肌に。

クラシエ ホームプロダクツ
肌美精 プレステージライン W ゾーンストレッチ 形状記憶マスク

DATA ¥1575（編集部調べ）
4セット入り 1枚あたりに含まれる液 上用18mℓ 下用18mℓ 1セットあたり ¥393.8
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
バラエティショップ ドラッグストア

下用シートには保湿成分に加え、毛穴を引き締める成分をプラス。フェイスラインもしっかり覆えるサイズでゆるみ・たるみにアプローチ。

カネボウ
DEW スペリア
マスクコンセントレート

DATA ¥7350
6枚入り 1枚あたりに含まれる液 27mℓ 1枚あたり ¥1225
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
ドラッグストア 量販店

ワッフル状の凸凹が美容成分をたっぷり抱え込み、肌にジワジワと浸透。あたりが柔らかく、ダメージを受けたエイジング肌もしっとり潤う。

シートマスクの達人 1

シートマスク歴は堂々の16年。おかげでシミ・乾燥とは無縁!

初めてのシートマスクは20歳のとき。冷蔵庫に5枚ほど入れておき、朝使って一日を美肌で過ごすのがお約束。ハワイ出張やゴルフにも必ず持参。

ネイリスト
高野尚子さん

お気に入り!

10代でマリンスポーツにハマり、今はゴルフに夢中と「日焼け」と縁の切れない高野さん。それでも美肌をキープしているのは「2日に1回は、朝のお風呂後に貼ってます」というシートマスクのおかげ。サラッとしすぎない、美容液タイプのマスクで肌トラブルを撃退。

インプレスの3Dマスク、コスメデコルテのリフトものなど、お気に入りには達人らしく最新アイテムがエントリー。濃厚なドゥ・ラ・メールのシートマスクも、アウトドア後に愛用。

ジバンシイ
リンクル ディファイ
コンセントレイト マスク

DATA ¥15750
8枚入り 1枚あたりに含まれる液 20mℓ 1枚あたり ¥1968.8
ここでゲット！
百貨店

シワを埋める海洋コラーゲンを、クリームの20倍も配合。弾けそうなぷりぷり感が出るので、キメの乱れや表情ジワを忘れてしまいそう。

カバーマーク
セルアドバンスト マスク

DATA ¥840
6枚入り 1枚あたりに含まれる液 28mℓ 1枚あたり ¥1400
これにも効く！
保湿
ここでゲット！
百貨店

ナノ化したコラーゲンやセラミが、肌を優しく包む。ひたひた潤うので、重度の乾燥肌も化粧後のケアはこれだけで済むほど。

シーボン
フェイシャリスト
モイストリンクルSパック

DATA ¥5775
1セット入り 1枚あたりに含まれる液 40mℓ 1枚あたり ¥5775
ここでゲット！
直営店 通信販売

コラーゲンシートを美容液に浸して作るタイプ。これで肌が復活しなければ、あとはメスか注射しかない！（美容液は医薬部外品）

クラシエホームプロダクツ
肌美精 フェイスリフト
設計シート採用美容液マスク

DATA ¥980（編集部調べ）
3枚入り 1枚あたりに含まれる液 30mℓ 1枚あたり ¥326.7
ここでゲット！
バラエティショップ ドラッグストア

一見するとしもぶくれなシートだが、頬部分の切れ込みのおかげで顔にジャストフィット。とろみ美容液との組み合わせもお見事な一枚。

スキンケアで輝ける星となる

美白シートマスクの威力

19page.com

「きれいな肌」とひとくちに言っても、その条件は山ほどある。潤いたっぷりで、透明感があり、くすみや色ムラがなく……。そんな条件をすべて満たすのが、実力派美白シートマスク。あなたの顔が、夜空の星のように輝き始めるはず!

ランコム
ブラン エクスペール マスク

DATA ¥10500

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 15mℓ 1枚あたり ¥1750

ここでゲット！ 百貨店

ぷにっと厚いセルロースシートだから、美白成分がガンガン浸透。秋口のぱっとしない黄ぐすみも、一度の使用でクリアに。(医薬部外品)

エイボン
ミッション ホワイト インテンシブ ジェリー マスク

DATA ¥9800

4セット入り 1セットあたりに含まれる液 21mℓ 1セットあたり ¥2450

これにも効く！ 保湿

ここでゲット！ 通信販売 訪問販売

ふるふるゼリーの感触が気持ちいい。貼っているとマスクが薄くなり「吸収したっ！」という満足感と使う楽しさが。(医薬部外品)

ラブラボ
黒薔薇仮面 シートマスク

DATA ¥450

1枚入り 1枚あたりに含まれる液 27mℓ 1枚あたり ¥450

これにも効く！ 保湿

ここでゲット！ バラエティショップ ドラッグストア

吸着効果のある炭が練りこまれた衝撃の黒いシート。つけている姿はかなり笑えるが、アルブチンやヒナギク花エキスでしっかり美白。

イプサ
リファイナー マスクフェア ホワイト EX

DATA ¥4725

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 18mℓ 1枚あたり ¥787.5

これにも効く！ 保湿

ここでゲット！ 百貨店

形よし、フィット感よし、後肌よし。広げやすく液ダレなし。日本ブランドの長所を総取りした、マスク界の優等生。(医薬部外品)

…スト
…ワイトニングクロス …ナジー マスク

DATA ¥10500

…ット入り 1セットあたりに …まれる液 28mℓ …ットあたり ¥1750

…こでゲット！ …貨店

…状の美容液なので、マスクを…した後も美白成分が肌にしっ…留まる賢い構造。シミ予備軍…一網打尽に。(医薬部外品)

アルビオン
エクサージュホワイト ホワイトクリアマスク

DATA ¥5250

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 19mℓ 1枚あたり ¥875

ここでゲット！ 百貨店 専門店

シャキーンとした清涼感も、メッシュ素材の軽さも気持ちよい。ビタミンCがにごりを抑えるので、透明度がぐんとアップ。(医薬部外品)

リサージ
リサージ ホワイト ホワイトニング リペアマスク

DATA ¥5250

5枚入り 1枚あたりに含まれる液 22mℓ 1枚あたり ¥1050

これにも効く！ 保湿 アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店 専門店

ぴとっと吸い付くふんわかシートの優しい印象と裏腹に、クール感はかなりのもの。どんよりした肌も頭も、すっきりクリアに。(医薬部外品)

マックス ファクター
SK-II WS ダーム・リバイバル プログラム

DATA ¥13125(編集部調べ)

6枚＋フィルム4枚入り×6袋 1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥2187.5

ここでゲット！ 百貨店 専門店 ドラッグストア

シミ部分にフィルムをのせると溶けて浸透、という「目に見える実感」で爆発的ヒットに。ジャーナリストも惚れた画期的発明。(医薬部外品)

シュウ ウエムラ
ホワイトR EXプラス シート マスク

DATA ¥7875

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 25mℓ 1枚あたり ¥1312.5

ここでゲット！ 百貨店

しんなりと柔らかいシートがサクラ葉とプルーンのエキスを押し込み、キメを整える。明るさと潤い感が飛躍的にアップ。(医薬部外品)

お試し コンビ肌

編集部
川端里恵

とろみあるエッセンスがたっぷり。顔にのせていると肌がゴクゴク飲み込む。外した直後もさることながら、翌朝の肌の明るさに感激。

…クターシーラボ
…ォトホワイトC …用ホワイトニングマスク

DATA ¥2520

…枚入り 1枚あたりに含まれる …25mℓ 1枚あたり ¥504

…こでゲット！ 通信販売 百貨店 バラエティショップ 専門店

…溶性・油溶性と2種類のビタミンC誘導体が、メラニン生成を強…にブロック。遠い夏の日を思い…す甘酸っぱい香り。(医薬部外品)

シャネル
ホワイト エサンシエル コンセントレート マスク

DATA ¥10185

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 25mℓ 1枚あたり ¥1697.5

これにも効く！ 保湿

ここでゲット！ 百貨店 直営店

意外に日焼けするあご下まできちんとケアできる。外資系でありながら我ら日本人の顔型を知り尽くしているのはさすが。(医薬部外品)

ソニア リキエル
エクラ ビュルテ マスク ブラン

DATA ¥5250

8枚入り 1枚あたりに含まれる液 13mℓ 1枚あたり ¥656.3

ここでゲット！ 百貨店

シャリ感のあるシートとひんやりジュースの絶妙コンビ。日焼け後のクールダウンはもちろん、ぜひ"おめざの一枚"に！(医薬部外品)

マリークヮント
マジック ライト クリア マスク ホワイト

DATA ¥6300

5枚入り 1枚あたりに含まれる液 12mℓ 1枚あたり ¥1260

ここでゲット！ 百貨店 専門店

フェイスラインもばっちりカバーする大きめシートは、しゃっきりとしたつけ心地。肌のにごりを払い、つるんとした印象に。(医薬部外品)

カネボウ
ブランシール スペリア ホワイトディープ マスク

DATA ¥3150(編集部調べ)

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 24mℓ 1枚あたり ¥525

これにも効く！ 保湿

ここでゲット！ 量販店 ドラッグストア

日焼けはもちろんのこと、ウィンタースポーツでの雪焼けにも◎。とろみ美容液がじんわり効くので夜使用がおすすめ。(医薬部外品)

お試し ドライ肌

…部
…有希子

…たときの清涼感が気持ちよく、…をキューッと引き締めつつキ…びしっと揃える。さらりとし…なのでメイク前にもおすすめ。

コーセー
薬用 雪肌精 エッセンス マスク

DATA ¥6300

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 24mℓ 1枚あたり ¥1050

ここでゲット！ ドラッグストア

守られてる安心感のある硬めシートに、コクのある美白美容液がたっぷり。陶器のような、ぬくもり感のある白肌に。(医薬部外品)

ゲラン
インテンス ホワイトニング マスク

DATA ¥11550

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 21mℓ 1枚あたり ¥1925

ここでゲット！ 百貨店

たとえメラニンができても「吸収させない」斬新アプローチ。エレガントな香りとともにいただく美白の恵み、美味しすぎ！(医薬部外品)

エスティ ローダー
サイバー ホワイト EX ブライトニング マスク

DATA ¥8400

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 21mℓ 1枚あたり ¥1400

ここでゲット！ 百貨店

しゃっきりローションではなく、肌をとろけさせる濃厚なミルク美白。内側に潤いをたたえた、すべらかな白肌になれる。(医薬部外品)

大塚製薬
…インナーシグナル リジュブ …イト マスク

DATA ¥8400

…枚入り 1枚あたりに含まれる …-mℓ 1枚あたり ¥1400

…れにも効く！ …保湿 アンチエイジング

…こでゲット！ …百貨店

…白マスクのクール感が苦手な人…安心のアルコールフリー。エネ…ギー代謝を高め、メラニンを排…できる肌に導く。(医薬部外品)

ドゥ・ラ・メール
ザ・インフュージョン プライマー＆ザ・ホワイトニング マスク n

DATA ¥52500

8セット入り プライマー1.5mℓ×8 1セットあたりに含まれる液 22mℓ 1セットあたり ¥6562.5

ここでゲット！ 百貨店

マスク後の輝きには、思わず声が漏れる。独自にバイオ発酵させた白海藻入りの、贅を尽くしまくった美白界の帝王。(医薬部外品)

コーセーコスメポート
クリアターン ホワイト マスク HAa(ヒアルロン酸)

DATA ¥700(編集部調べ)

5枚入り 1枚あたりに含まれる液 18mℓ 1枚あたり ¥140

これにも効く！ 保湿

ここでゲット！ ドラッグストア

乾燥からくる色ムラやくすみを発見したら、即座に使うべし。ヒアルロン酸が潤いをがっちり封じ込め、水音が聞こえそうなウル肌に。

フォーシーズ
オアシス ジェルマスク フォーフェイス

DATA ¥980

1枚入り 1枚あたりに含まれる液 23mℓ 1枚あたり ¥980

これにも効く！ ホワイトニング アンチエイジング ニキビ

ここでゲット！ バラエティショップ

ぷるぷるのジェルマスクは、使用後お風呂に溶かして入浴可。40分つけっぱなしでもOKの保湿力なので、ネイルケアのお供にも最適。

素数
MIGAKI ハンミフェイスマスク リピジュア

DATA ¥2079

20枚入り 1枚あたりに含まれる液 15mℓ 1枚あたり ¥103.9

これにも効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ バラエティショップ 専門店 ドラッグストア 通信販売

アンチエイジングコスメの原料としても人気のリピジュアをふんだんに配合。毎日のローションがわりに使えるリーズナブルな価格も魅力。

RMK
クリアジェリーシート

DATA ¥525

6セット入り 1セットあたりに含まれる液 29mℓ 1セットあたり ¥875

ここでゲット！ 百貨店

美肌効果だけでなく、「使い心地よさ」も重視したジェルシート。るぷるの感触とミントの香りにうちに、肌も気持ちも3歳若く

ネサンス
マニス マンゴー トリプルコラーゲンマスク

DATA ¥420

1枚入り 1枚あたりに含まれる液 20mℓ 1枚あたり ¥420

ここでゲット！ バラエティショップ

パイナップルやマンゴーのエキスで、開いた毛穴をキュッと引き締め。甘いフルーツの香りに包まれて"美味しそうな私"のできあがり。

ミシャ
エッセンシャル シートマスク(P)

DATA ¥400

1枚入り 1枚あたりに含まれる液 25mℓ 1枚あたり ¥400

これにも効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 専門店 通信販売

厚めのシートにプラチナ由来の抗酸化美容液を含ませ、肌のくすみやにごりをクリアに。ワンコインとは思えぬ充実ぶりに思わず拍手！

編集部
石井亜樹

お試し ドライ肌

さらさらの液なのに、液含みがいいのか、たれてこないところが優秀。ながらケアがとってもやりやすい！ 使った後はふっくら。

RoC
イドラプラス デストレッサント マスク

DATA ¥2625

5枚入り 1枚あたりに含まれる液 20mℓ 1枚あたり ¥525

ここでゲット！ ドラッグストア

アルコールも香料も着色料も入れず、ひたすら保湿効果のみを追求。乾燥してゴワついた肌も優しく整える、シートマスク界の癒し系。

ラブラボ
美肌一族 チョコレート シートマスク

DATA ¥450

1枚入り 1枚あたりに含まれる液 27mℓ 1枚あたり ¥450

これにも効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ バラエティショップ ドラッグストア

ダイエットの大敵であるチョコレートは、実は美肌の応援団。カカオポリフェノールで活性酸素を除去するので、メイクのりのいい元気肌に。

ベキュア
EX リッチネスデューマスク

DATA ¥630

6セット入り 1枚あたりに含まれる液 顔用 24mℓ 首用 13mℓ 1セットあたり ¥1050

これにも効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店

あご下の大きな切れ込みでフェスラインをホールドし、ネックシトで気になる首のシワもケア。ゆいところに手が届く設計に感謝

ビービーラボラトリーズ
プラセンタ・ヒアルロンマスク

DATA ¥5880

4枚入り 1枚あたりに含まれる液 30mℓ 1枚あたり ¥1470

ここでゲット！ 百貨店 バラエティショップ 専門店 エステ クリニック

目元・口元に穴をあけず、切れ込みだけ。その無骨さのおかげで乾燥しがちなパーツもしっかりカバー。無口だけど頼れるヤツなのだ。

19page.com

その潤いはまるで水の中にいるよう

保湿シートマスクの底力

赤ちゃんの肌は8割が水分だが、年齢とともにその割合は落ちてゆく。しからば潤いを肌に入れ込むことで、美しい肌を手に入れよう！ というのが保湿シートマスク。太古の時代、海から生まれた私たち人間の肌を、潤いという最高のバリアで守ってくれるツワモノが集結。

ドクターシーラボ
アクアコラーゲンゲル ディープモイスチャーマスク

DATA ¥367

5枚入り 1枚あたりに含まれる液 33mℓ 1枚あたり ¥735

ここでゲット！ 百貨店 バラエティショップ 専門店 ドラッグストア 通信販売

ナノ化した3種のコラーゲンと種のヒアルロン酸が、ジワジワ浸使って数時間後の肌のふっくら合がスゴイので、寝る前の一枚

ポーラ
ザ ローション B.A マスク

DATA ¥15750

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 18mℓ 1枚あたり ¥2625

これにも効く！ ホワイトニング アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店 専門店 訪問販売 通信販売

美容液のとろみで潤すのではなく、伝説の化粧水の保湿力のみで直球勝負。べたつかず、でも確実に潤うシートの決定版。（医薬部外品）

DHC
PA ナノコロイド マスク

DATA ¥2200

5枚入り 1枚あたりに含まれる液 21mℓ 1枚あたり ¥440

これにも効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 専門店 ドラッグストア 通信販売

1枚あたりの価格は3ケタながら、活性酸素を除去するプラチナ＆シルバーナノコロイドと、各種美容成分を配合。コスパの高さにただ涙。

シュウ ウエムラ
ディプシー モイスチュア マスク

DATA ¥6300

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 23mℓ 1枚あたり ¥1050

ここでゲット！ 百貨店

海洋深層水をたっぷり抱えた厚めのシートが、肌を柔らかく包み込む。母なる海のミネラルをゴクゴク飲み込んだ肌は、ふっくら柔らか。

シートマスクの達人 2

出張時は「日数＋スタッフ分」のシートマスクを持参します

洗面所に、少なくとも4種類はマスクを常備。お風呂後にさっと化粧水をつけたらすぐに貼れるようにしているとか。冷蔵庫に入れることもしばしば。

ヘア&メイクアップアーティスト
濱田マサルさん

お気に入り！

SK-IIのマスクは、長年頼ってる代表選手。もっちり潤うインプレス、しゃっきり整う雪肌精、目元ケアならシーラボのジェルタイプを愛用中。保湿力とフィット感がセレクトの基準。

「シートマスクは週3ペースで使います」という濱田さん。お風呂上がりにペタリと貼って、その間にボディケアをするのが定番だそう。コンディションがイマイチのときは同時にスチーマーも当てて効果をさらにアップ。出張には多めに持ち、機内やメイク前に使うのがマサル流。

ミキモト コスメティックス
エッセンスマスク

DATA ¥9450

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 17mℓ 1枚あたり ¥1575

これにも効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 訪問販売 専門店

肌あたりの柔らかいシートには、各種ビタミンと独自の真珠由来成分が。「日本に生まれてよかった！」と叫びたくなるしっとり感を堪能。

ハウス オブ ローゼ
エッセンスインマスク パック

DATA ¥241

4枚入り 1枚あたりに含まれる液 19mℓ 1枚あたり ¥603.8

ここでゲット！ 専門店

ふんだんに入れ込んだ海藻&海エキスを、チガヤ根エキスのポン作用で肌に押し込む。反応の鈍なった肌にエネルギーチャージ

イグニス
サプリメントウォーター マスク

DATA ¥3150

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 23mℓ 1枚あたり ¥525

ここでゲット！ 専門店

ユーカリやシラカバ樹液のエキスたっぷりの"貼る森林浴"。ビタミンもバランスよく入ってるので忙しい日の肌と心のリフレッシュに。

クラシエ ホームプロダクツ
肌美精 プレミアムライン 集中ラップ高保湿マスク

DATA ¥980（編集部調べ）

3セット入り 美容液3mℓ 1枚あたりに含まれる液 15mℓ 1セットあたり ¥326.7

ここでゲット！ バラエティショップ ドラッグストア

まず美容液を塗るタイプなので、気になる部分に集中投下。フィルムつきシートで密閉し、ひどい乾燥肌も湿潤療法的にケアできる。

マックス ファクター
SK-Ⅱ フェイシャルトリートメント マスク

DATA ¥9975

6枚入り　1枚あたりに含まれる液　-mℓ　1枚あたり　¥1662.5

ここでゲット！
百貨店 専門店 ドラッグストア

すべてのシートマスクはここに始まり、ここに終わる。ヘビー級の重量なのに密着して落ちず、ぷにぷに肌に。女優やモデルのファン多数。

odc
ソーダサロン
スーパーブライトニング マスク

DATA ¥2100

3枚入り　1枚あたりに含まれる液　18mℓ　1枚あたり　¥700

これにも効く！
アンチエイジング 血行促進

ここでゲット！
バラエティショップ

酸ガスが溶け込んだ泡の働きで管が拡張。血液がぎゅんと流れので、寝ぼけた頭もしゃっきり。事的勝負日の朝はコレに限る！

ゲラン
スーパー アクア マスク N

DATA ¥13860

6枚入り　1枚あたりに含まれる液　30mℓ　1枚あたり　¥2310

これにも効く！
アンチエイジング

ここでゲット！
百貨店

過酷な状況で生きる“砂漠のバラ”の生命力を封じ込めたシート。肌の内側が潤いで満たされるので、透明感と輝きが2割はアップ。

ちふれ
美容液 シート マスク

DATA ¥798

4枚入り　1枚あたりに含まれる液　16mℓ　1枚あたり　¥199.5

ここでゲット！
百貨店 ドラッグストア 量販店

ノンアルコール・無香料・無着色と肌に優しい”をキープしつつ、トレハロースとヒアルロン酸で万全の保湿力に。季節の変わり目にも◎。

アルビオン
エクサージュ モイスト
コンデンスミルクマスク

DATA ¥4725

5枚入り　1枚あたりに含まれる液　-mℓ　1枚あたり　¥945

ここでゲット！
百貨店 専門店

アルビオンの真骨頂、濃厚乳液の威力を体感できるみちみちマスク。27歳以下にはきっとわからない、しぼんだ肌の回復ぶりに瞠目。

お試し コンビ肌

集部
根沢麻美

容液の多さと粘着性に驚愕。使後の肌はワントーン明るく。またッフル状シートが密着してズレず、つけたまま動けるのも便利！

常盤薬品工業
サナ なめらか本舗 美容液マスク

DATA ¥840

4枚入り　1枚あたりに含まれる液　23mℓ　1枚あたり　¥210

ここでゲット！
バラエティショップ ドラッグストア

ワッフル状のシートが肌に吸い付くため、フェイスラインまで覆うデザインながら密着度高し。秋冬のインナードライ肌を柔らかく整える。

SUQQU
HA コンプレックス マスク

DATA ¥12600

6枚入り　目元用3組　1枚あたりに含まれる液　顔用30mℓ　目元用4mℓ　1枚組あたり　¥1400

ここでゲット！
百貨店

ハリのある3層構造の不織布シートは、分厚いわけではないのに……HAコンプレックスで、エイジング肌もぷりぷりに。

お試し 超ドライ肌

ビューティライター
高見沢里子

とろっと白濁した美容液が肌を包み、ふかふかに耕してくれる。お風呂にしっかり入った後のような、ピカッと透明感ある肌に大満足。

コーセー
雪肌粋　集中保湿マスク

DATA ¥315

1枚入り　1枚あたりに含まれる液　30mℓ　1枚あたり　¥315

ここでゲット！
セブン-イレブン限定

不規則な生活が続き、エネルギーが不足した肌に効果てきめん。ふっくらシートに含ませた高麗人参エキスが、肌の力を呼び起こす。

フォー・アライブ
チームモテ肌ジュエルスキンパック

DATA ¥780

1枚入り　1枚あたりに含まれる液　40mℓ　1枚あたり　¥780

これにも効く！
アンチエイジング

ここでゲット！
バラエティショップ 通信販売

開けた瞬間広がるバラの香りと、摩訶不思議な質感のジェルマスクに心はワクワク。「女の子度」が低下していると感じたら使うべき一枚。

アラミス
ラボ シリーズ インスタント モイスチャー マスク

DATA ¥4200

5枚入り　1枚あたりに含まれる液　13mℓ　1枚あたり　¥840

これにも効く！
アンチエイジング

ここでゲット！
百貨店 専門店

男がすなるマスクというものを、女もしてみん。メンズマスクならではのさっぱり感、液ダレしない簡便性に惚れ、彼氏と取り合う女性も。

クリニーク
モイスチャー サージ
フェーシャル シート マスク

DATA ¥6300

6枚入り　1枚あたりに含まれる液　22mℓ　1枚あたり　¥1050

ここでゲット！
百貨店

硬めのシートマスクには、あのモイスチャー サージがたっぷり。香りといった“色気”はないけれど肌でしっかり働く、硬派で頼れるマスク。

味の素
ジーノ アミノシューティカル
フェイスマスク

DATA ¥5040

6枚入り　1枚あたりに含まれる液　23mℓ　1枚あたり　¥840

これにも効く！
アンチエイジング

ここでゲット！
直営店 通信販売

アミノ酸のプロが研究を重ねたマスクゆえ、肌の深部まで成分がぐぐっと浸透。肌の潤いとハリが短時間で蘇る、点滴レベルのケア。

ディシラ
プレドミナ ブライトニング
サプライザー マスク

DATA ¥6300

6セット入り　1枚あたりに含まれる液　上用12mℓ　下用10mℓ　1セットあたり　¥1050

これにも効く！
ホワイトニング アンチエイジング

ここでゲット！
専門店

ローションの浸透が悪い肌は、まずコレで柔らかく“耕す”こと。潤いが浸透する道ができ、くすみの原因もノックアウト。(医薬部外品)

ロート製薬
肌研　極潤ヒアルロンマスク

DATA ¥998

4枚入り　1枚あたりに含まれる液　20mℓ　1枚あたり　¥249.5

ここでゲット！
バラエティショップ ドラッグストア

ヒアルロン酸美容液が主成分のシンプル処方だから、低刺激・高コスパ。守りに徹することで疲れた肌を回復させる、隠れた実力派。

ニュースキン
フェイシャル
モイスチャーライジング マスク

DATA ¥6909

8枚入り　1枚あたりに含まれる液　20mℓ　1枚あたり　¥863.6

ここでゲット！
訪問販売 通信販売

シャリ感のある天然コットン100%のシートに、3種の植物エキスが。さっぱりした感触なので、ローションパック好きにおすすめの一枚。

パッション ニューヨーク ディヴィジョン
ナノモイスト
トリートメントマスク

DATA ¥1932

4枚入り　1枚あたりに含まれる液　28mℓ　1枚あたり　¥483

ここでゲット！
バラエティショップ

首までしっかりと1枚で覆える、超ビッグサイズ。したままガシガシ歩けるタイプではないけれど、マスク後の肌のふっくら感はやみつきに。

資生堂
アクアレーベル モイスト
チャージマスク

DATA ¥1260(編集部調べ)

4枚入り　1枚あたりに含まれる液　23mℓ　1枚あたり　¥315

これにも効く！
アンチエイジング

ここでゲット！
ドラッグストア 量販店 専門店

マスクが水のバリアを形成し、それが“擬似肌”として肌を刺激から守る設計。たった3分でOKという手軽さも、働く女子には有り難い。

アユーラ
Eアユーラ
ナイトコンデンスマスク

DATA ¥8925

6枚入り　1枚あたりに含まれる液　24mℓ　1枚あたり　¥1487.5

これにも効く！
アンチエイジング

ここでゲット！
百貨店

たるみやシワはもちろんだが、「影ができたみたい」といった悩みも東洋的アプローチで解消。柔らかく、かつコシのある頼もしいシート。

お試し コンビ肌

編集部
鳥田千洋

たっぷりと厚めのシートが気持ちよく顔にのる。目元部分のフタもついているので、自分のサイズに合わせて調整できるのがイイ！

ウテナ
プレサ デイリー
デイリーケアマスク HAa

DATA ¥1260

22枚入り　1枚あたりに含まれる液　10.9mℓ　1枚あたり　¥57.3

これにも効く！
アンチエイジング

ここでゲット！
ドラッグストア

こってりマスクが“たまのご馳走”なら、これは価格も嬉しい“毎日の納豆ご飯”。地味だけれど、続ければ確実に肌が元気になる。

19page.com

深い森にいるような癒しのパワー

敏感肌用シートマスク&ニキビ肌用シートマスク

どんなに優れたシートマスクでも、肌が受け付けなければ意味がない。過敏になったりニキビができた肌にはそれに対応したシートマスクをきちんと選ばなければ。女には"攻め"が必要なときと"守り"に入るべきときがある。正しく使い分けられるのが、美を手に入れる賢者なのだ。

ドクターフィル コスメティクス

フイルナチュラント ティーエス エッセンス マスク

DATA 敏感肌 ¥7350

6セット入り
1枚あたりに含まれる液 顔用 19mℓ 首用 6mℓ 1セットあたり ¥1225

これにも効く! 保湿 アンチエイジング

ここでゲット! 百貨店 専門店

顔用と首用を分けることで、一体型にありがちな「首部分がずれる」ストレスを解消。それぞれの肌悩みに対応した成分でハリも回復。

ウィラード・ウォーター

ウィラード・うるおいチャージマスク

DATA 敏感肌 ¥4200

5枚入り 1枚あたりに含まれる液 14mℓ 1枚あたり ¥840

これにも効く! 保湿 アンチエイジング

ここでゲット! 量販店 バラエティショップ 通信販売

自然治癒力を高めるウィラード・ウォーターが成分の9割近くを占める。日焼け直後の肌でも使える、優しく浸透するさっぱりマスク。

アクセーヌ

ホワイト エマルジョン ディープ モイスチュア C マスク

DATA 敏感肌 ¥5250

8枚入り 1枚あたりに含まれる液 22mℓ 1枚あたり ¥656.3

これにも効く! ホワイトニング

ここでゲット! 百貨店

敏感肌だって美白したい! の声に応えた、アルコールや香料ゼロ設計が嬉しい。肌内部の炎症を抑え、シミも乾燥も同時に撃沈。

ファンケル

モイスト&バイタルマスク

DATA 敏感肌 ¥3140

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 18mℓ 1枚あたり ¥523.3

これにも効く! 保湿 アンチエイジング

ここでゲット! 百貨店 専門店 通信販売

薄いシートながらずしりと重いのは、エッセンスクリームを含むため。敏感肌に"擬似肌"を作る被膜感が頼もしい。(秋冬限定発売)

全薬工業

ジュレリッチ コンセントレート インジュビネーション マスク

DATA 敏感肌 ¥5460

4枚入り 1枚あたりに含まれる液 22mℓ 1枚あたり ¥1365

これにも効く! 保湿 アンチエイジング

ここでゲット! ドラッグストア

「美容液マスク」が主流だが、こちらは「乳液マスク」。濃厚ミルクをケバだちにくいシートに含ませ、敏感肌をリッチな潤いで刺激から守る。

お試し ドライ肌

編集部
大平亜里香

超濃厚な液だったが、保湿力の
かげかできていたニキビが悪
ることもなく、ふっかふかの
一日中キープ。乾燥する季節に

資生堂

dプログラム マスクQQ

DATA 敏感肌 ¥2100

4セット入り 1セットあたりに含まれる液 16mℓ
1セットあたり ¥525

ここでゲット! 百貨店 専門店 量販店

美容液を自分でもみこんだ出来立てマスクは、水の"潤い"と油分の"フタ"のバランスが絶妙。ケバだちのないふわふわシートも◎。

お試し コンビ肌

編集部
村川裕子

スキコンの香りがさわやかで心地いい。ひんやりと肌を冷やしてくれるので、お風呂上がりにさっとのせると気持ちよくてやみつき。

アユーラ

fサインディフェンス スージングマスク

DATA 敏感肌 ¥6825

7枚入り 1枚あたりに含まれる液 17mℓ 1枚あたり ¥975

これにも効く! ニキビ

ここでゲット! 百貨店

気持ちいいひんやり感があるけれど、アルコールは無添加なので安心して使える。バリア機能がアップするので揺らがない肌に。

オルビス

フェイスエッセンスマスク

DATA ニキビ ¥3150

8枚入り 1枚あたりに含まれる液 20mℓ 1枚あたり ¥393.8

これにも効く! 保湿 アンチエイジング

ここでゲット! 専門店 通信販売

酸化しやすい油分をカットし、地厚なシートと保湿成分でバリア機能アップ。ブランケットにくるまれるような安心感の、癒し系代表選手。

アルビオン

エクサージュ 薬用スキン コンディショナー エッセンシャル ペーパーマスク

DATA ニキビ ¥3150

8枚入り 1枚あたりに含まれる液 11mℓ 1枚あたり ¥39[illegible].8

19p e.com

これにも効く! 保湿 敏感肌

ここでゲット! 百貨店 専門店

スキコンの香りですでに癒しスタート。ハトムギエキスが炎症を鎮めるので、できかけニキビや肌アレにも効果てきめん。(医薬部外品)

クラシエホームプロダクツ

肌美精 うるおい浸透マスク AD(アクネ)

DATA ニキビ ¥980(編集部調べ)

5枚入り 1枚あたりに含まれる液 15.5mℓ 1枚あたり ¥196

ここでゲット! バラエティショップ ドラッグストア

ストレスによるあごニキビや額の生え際ニキビにもきっちり届く、大きめサイズ。緑茶エキス配合で、乾燥部分もケア。(医薬部外品)

シートマスクQ&A

Q お風呂でのんびりとシートマスクしたい!

YES 「シートマスクはお風呂上がりに」という人が多いけれど、蒸気で毛穴の開いているバスタイムに使うと、吸収率が高まる。ただし、「洗顔が完璧に済んでいること」と「お風呂を上がるときに顔を流さないこと」が条件。

ノーブル 岩盤浴仮面
あまり見目麗しくないマスクだけれど、蒸気を顔とマスクの間に入れるスチーマーがわりに。シートマスクを貼った上にかぶって入浴すればピカピカに。1枚 ¥1155

Q せっかくのシートマスク、もっと効かせたいんだけど……

YES 紙素材の上にフィルムを貼り、密閉度を高めたシートマスクもちらほら。その密閉効果を自分で作れるというのが、この透明シート。潤いの蒸発を防げば、成分の肌内部への浸透がさらによくなること間違いなし。

アストレア ヴィルゴ フェイスラップシート
ごくシンプルなつくりで、クリアなポリエチレンシートをマスクの上からかぶせるだけ。某美容家が唱えている"ローション後にラップ"の原理を応用。10枚 ¥399/シャンティ

Q 袋にたっぷりのジュース、皆は有効活用できてる?

YES 「美容液1本分」が目安の、シートマスクに含まれる液。でも液の性質やマスクの素材によっては、袋の中に余っていることも。手にとってつけてもいいけれど、いっそのこと自家製ネックマスクにしてみては。

アストレア ヴィルゴ ネックケアシート
顔よりも年齢が出てしまうのが、首というパーツの怖いところ。シートマスクを余すところなく満喫するために、こんな首用シートを用意してみては? 10枚 ¥504/シャンティ

Q 冬は温めて使いたいから、レンジでチンしようかな

NO シートが温かいと毛穴が開き、角質も柔らかくなるのでGOOD。ただし、「レンジでチン」は、成分を破壊しかねないので要注意。お風呂のお湯で温めておくくらいが適温。

Q シートマスクをつけて、このままお休みなさ~い!

NO シートの表面が乾けば肌の水分がそちらに奪われるし、乾いたシートで肌をこすってしまったら、傷める原因にもなりかねない。つけたまま眠るのは美容的にはNG。

アクセーヌ

シーバムクリーン ウォーター ACモイスト マスク

DATA ニキビ ¥2835

6枚入り 1枚あたりに含まれる液 16mℓ 1枚あたり ¥472.5

これにも効く! 敏感肌

ここでゲット! 百貨店

大人ニキビは、過剰な皮脂より水分不足が原因。そんな観点からキトサンAHAを配合し、肌に刺激なくアクネ菌を退治することに成功。

クラシエホームプロダクツ

肌美精 うるおい浸透マスク(ひきしめ)

DATA ニキビ ¥980(編集部調べ)

4枚入り 1枚あたりに含まれる液 18mℓ 1枚あたり ¥245

これにも効く! 保湿

ここでゲット! バラエティショップ ドラッグストア

黒いシートに練りこまれた炭と天然熟成ミネラルが、毛穴の開きを引き締めニキビの根を断つ。ほのかに漂う温泉水の香りはご愛嬌。

お試し ドライ肌

編集部
蜷川麻実

シートを取り出すと溢れるほど化粧水がたっぷり。肌が弱いけれどこれは刺激ゼロでもちもちに。できかけニキビも翌朝には小さくなった。

お試し 超ドライ肌

ビューティライター
高見沢里子

乾く。でもニキビができる。しかも敏感。そんな大人のための、かゆいところに手が届きまくりの設計。こんなマスクを待っていた。

エテュセ

薬用アクネ ホワイトニング デュアルマスク

DATA ニキビ ¥3150

7セット入り 1枚あたりに含まれる液 Tゾーン用 4.5mℓ Uゾーン用 11.5mℓ 1セットあたり ¥450

これにも効く! 保湿 ホワイトニング

ここでゲット! バラエティショップ 専門店

Tゾーンはべたつくし、Uゾーンはカサつく。そんな"当たり前"に向き合ったら、この形に。ニキビケアと美白が同時にできる!(医薬部外品)

19page.com

目元の疲れを抜いて深呼吸

部分用シートマスク あれこれ

手っ取り早く肌の印象を高めるなら、部分用のシートマスクに活用しない手はない。食事しながら／仕事しながらでも邪魔にならず、顔のウィークポイントをばっちりケアできる。パソコンで酷使された目元にひとときの安らぎを。

…ブラボ

…肌一族 ネック＆デコルテ …スク

DATA ¥450

…枚入り 1枚あたりに含まれる … 32mℓ 1枚あたり ¥450

これに効く！ 保湿

ここでゲット！ バラエティショップ ドラッグストア

…ック＆デコルテ専用」という着…点もすごいが、貧乳なら乳首まで…きそうなサイズにびっくり。冬…はお部屋を暖かくして使うべし。

ドクターシーラボ

3D ディープ ボトリウム アイシート

DATA ¥3990

8セット入り 1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥498.8

これに効く！ アンチエイジング 血行促進

ここでゲット！ 百貨店 バラエティショップ 専門店 通信販売 ドラッグストア

たっぷり厚めのジェルシートが血行を促し、茶グマ・青グマを解消。ほのかなひんやり感も心地よいのでメイク前のブースターにどうぞ。

リサージ

オイルパワーシート

DATA ¥945

3セット入り 1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥315

これに効く！ 保湿

ここでゲット！ 百貨店 専門店

スクワランオイルをシートにするという発想にまず拍手。マスク後の後肌はまったくべたつかず、内側から潤ったような自然なツヤが。

マックス ファクター

SK-II サインズ アイ マスク

DATA ¥6825

14セット入り 1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥487.5

これに効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店 専門店 ドラッグストア

目元のクマを消すため、眼輪筋を覆えるビッグサイズに。メイク上からも使えるので、勝負日の夕方にさっと使って美肌を気取りたい。

フェリーチェトワコ コスメ

FTC パーフェクトアプローチング ジェルシート

DATA ¥4200

5セット入り 1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥840

これに効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店 専門店 通信販売

肌に吸い付くジェルと形崩れしない不織布のコンビで、驚くほどのハリ感が。十和子さんの“本気”がみなぎるシワ消し効果に感動。

ベキュア

EX スプラッシュ ウォータリーアイマスク

DATA ¥6300

8セット入り 1セットあたりに含まれる液 5.4mℓ 1セットあたり ¥787.5

これに効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店

頬までカバーする大きなジェルマスクで潤いをチャージ。水の通り道・アクアポリンをオープンにするので、すっきり目元が夜まで続く。

お試し オイリー肌

…部 …木朋子

…まわりを360度囲む珍しい形。…しがちな目のキワギリギリま…湿できる。クールな使用感が疲…に気持ちよく、リフレッシュ！

ランコム

プリモディアル SR ユー マスク

DATA ¥6825

8枚入り 1枚あたりに含まれる液 6.4mℓ 1枚あたり ¥853

これに効く！ 保湿 アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店

目元ケアには珍しい、「マスク・オブ・ゾロ」型で上まぶたまで覆うタイプ。エイジングによるたるみまぶたとクマを同時にケアできる。

大塚製薬

インナーシグナル リジュブネイトエキス デュアル

DATA ¥6300

6セット入り 1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥1050

これに効く！ 保湿 ホワイトニング アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店

顔の印象を決める「目」と「頬」ケアに特化。笑うと高くなる部分が澄んでいると、こんなにも印象が違うと驚くはず。（医薬部外品）

資生堂

エリクシール シュペリエル レチノバイタル アイマスク

DATA ¥5040（編集部調べ）

12セット入り 1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥420

これに効く！ アンチエイジング 血行促進

ここでゲット！ 量販店 百貨店 専門店 ドラッグストア

レチノール入りのシートを「乾くまで貼る」を推奨。ぱりっと乾いたシートに引っ張られ、目元・口元のたるみが締まる！（医薬部外品）

…イグニス

…ジムナスティックアイズ

DATA ¥4200

…セット入り 1セットあたりに含まれる液 6.5mℓ 1セットあたり ¥525

これに効く！ 血行促進

ここでゲット！ 専門店

…瞬ぎょっとするほど目の穴が小…いが、片側を押さえて引っ張り…がら貼るとジャストサイズに。…ワまでケアできる完璧デザイン。

ポーラ

ホワイティシモ 薬用シートパック ホワイト

DATA ¥6090

30セット入り 1セットあたりに含まれる液 3.3mℓ 1セットあたり ¥203

これに効く！ 保湿 ホワイトニング

ここでゲット！ 百貨店 専門店 通信販売 訪問販売

こめかみから頬までと、広範囲のメラニンを通常の15倍の美白美容液が撃退。3日連続で使えばシミが薄くなる。（医薬部外品）

コーセー

アスタリューション アイゾーン マスク

DATA ¥3360

10セット入り 1セットあたりに含まれる液 4.5mℓ 1セットあたり ¥336

これに効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 専門店 ドラッグストア

もはや自前のコラーゲンでは追いつかない肌にぴったりの他力本願ケア。肌表面に形成されるベールが、否応なしに目元をリフトアップ。

ディオール

カプチュール トータル アイゾーン ファイバーパッチ

DATA ¥10500

12セット入り 1セットあたりに含まれる液 3.5mℓ 1セットあたり ¥875

これに効く！ 保湿 アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店

濃厚な美容液をシートに含ませてベタリ。しょぼついた目元にむっちりしたハリが出るので、徹夜明けの朝には特にその偉大さを実感。

エステダム

リペア アイ パッチ

DATA ¥8925

10セット入り 1セットあたりに含まれる液 1.7mℓ 1セットあたり ¥892.5

これに効く！ 保湿 アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店 エステ

涙袋が重たくなってきたらトライしたい、1ヵ月集中のケア。ドレナージュ効果に秀でているので、使うほどにたるみやクマが軽減する。

ゲラン

ビューティシム A アイシート

DATA ¥8925

10セット入り 1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥892.5

これに効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店

7年間リニューアルなしの、隠れたロングセラー。レチノールでシワを薄くするだけでなく、なぜか目がパッチリしてくる不思議なシート。

KENZOKI

ブライト アイ サプライ

DATA ¥8925

8セット入りアイクリーム1.5mℓ×8 1枚あたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥1115.6

これに効く！ 保湿

ここでゲット！ 百貨店 通信販売

…リームをたっぷり塗り、マスクを…ゅっと結んだら気分は仮面舞踏…！ アイラインがうまくひけない…るみまぶたも10分ですっきり。

エスティ ローダー

パーフェクショニスト パワー パッチ

DATA ¥15750

8セット入り 1セットあたりに含まれる液 4mℓ 1セットあたり ¥1968.8

これに効く！ アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店

流れぬなら、流してみせよう肌の水。他の追随を許さない“電池つきパッチ”で、目元のシワを強制撤去。R40指定の大人目元ケア。

クリニーク

モイスチャー サージ リフレッシング アイ マスク

DATA ¥3150

10セット入り 1セットあたりに含まれる液 1.25mℓ 1セットあたり ¥315

これに効く！ 保湿

ここでゲット！ 百貨店

超ドライ肌蘇生ジェル・モイスチャー サージを目元でも堪能。目元に潤いが満ちると、瞳の輝きまで強まることを教えてくれるマスク。

シャネル

エクストレム コレクシオン トータル アイ

DATA ¥13650

10セット入り セラム6mℓ 1枚あたりに含まれる液-mℓ 1枚あたり ¥1365

これに効く！ 保湿 アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店 直営店

ロールオンタイプの美容液をなじませ、マスクで密閉する集中ケア。マッサージとパックの相乗作用で、エステ並みの効果を実現。

ポール＆ジョー

インテンシブ ホワイトニング マスク

DATA ¥5250

…0セット入り 1セットあたりに含まれる液 3mℓ 1セットあたり ¥525

これに効く！ 保湿 ホワイトニング

ここでゲット！ 百貨店 専門店

…定型ビタミンCがメラニン生成…ブロックし、潤いもアップ。目元…肌が柔らかくなることで、表情ま…女らしくなれる逸品。（医薬部外品）

イヴ・サンローラン

トップ シークレット インスタント アイ パッチ

DATA ¥6825

8セット入り 1セットあたりに含まれる液 4mℓ 1セットあたり ¥853.1

これに効く！ 保湿 血行促進

ここでゲット！ 百貨店

バックステージの秘密兵器・トップ シークレットのアイケア。分厚いジェルに有効成分を入れ込み、視線に堪えられるぱっちりアイズに。

ファンケル

ビューティコンセントレート 部分用マスク

DATA ¥3150

6セット入り 1セットあたりに含まれる液 -mℓ 1セットあたり ¥525

これに効く！ 保湿 アンチエイジング

ここでゲット！ 百貨店 専門店 通信販売

表皮が薄いため、潤してもすぐ乾燥する目元の「水分保持能力」へと働きかける。使用直後のふっくら感が「続く」と喜びもひとしお。

カネボウ

ルナソル リップエッセンス（フォーナイト）キット

DATA ¥3150

5枚入り エッセンス7g 1枚あたりに含まれる液 -mℓ 1枚あたり ¥630

これに効く！ 保湿

ここでゲット！ 百貨店

唇にフィットする薄めのぷるぷるマスク。乾きやすいパーツだが、逆に、マジメにケアすればすぐに潤うことを、身をもって実感できる。

シートマスクの達人 3

早め早めの予防としてシートマスクを活用

美容エディター
安倍佐和子さん

サーフィン大好き！ とはいえ、焼かない努力も最大限にしています。日焼け止めはもちろん、海からあがったらすぐにシートマスクでカームダウン。

何かあったらシートマスク、というよりも毎日使うというのがマイルール。日中のダメージをいかに防げるかにケアのポイントを置いているから、保湿＆透明感UPのマスクケアは欠かせません。マスク選びのポイントは密着感。柔らかくて厚みがあるものが好きです。

お気に入り！

美白ものならSK-IIのホワイトニングやランコムの美白ものが登場。ランコムはゼリーぽい質感で密着するところがすごい。もっちり潤すならアルビオンの乳液タイプがお気に入り。

19page.com

ハリをまとい、凜とした肌へ

ハリのあるふっくらした肌でも、年齢と共にコラーゲンが減少することで
うるおいを失い、肌のハリや弾力に影響が現れます。
新美容液 コラックスはコラーゲンを長年研究してきたメナードの答えの一つ、
「エナジーアップコラーゲン（保湿成分）」を新たに配合し、
ハリのある豊潤な肌へと導きます。
コクのあるなめらかな感触で、すっと肌になじみ、
内側から弾むようなハリをまとい、ゆるみを感じさせない凜とした肌へ誘います。

新美容液
メナード コラックス誕生

65mL
15,000円（税込15,750円）
表示価格は希望価格です。

商品のお問い合わせは、メナードレディまたはフリーダイヤル、メナードホームページまで。
0120-164601［9:00～20:00／日曜・祝日を除く］ www.menard.co.jp

3つの保湿成分を配合　エナジーアップコラーゲン（加水分解コラーゲン）／可溶性コラーゲン（アテロコラーゲン、水溶性コラーゲン）／ヒアルロン酸（ヒアルロン酸Na）

ハリへ逸滴（いってき）。
colax
MENARD
MENARD
JAPAN, SINCE 1959

VOCE

it list! 2

身につけたら幸せになれる！

ごほうび ジュエリー

今年も残りわずか！　来年のお守りにぴったりのジュエリーが、大好きブランドから続々と到着。クリスマスシーズンならではの繊細な輝きが、あなたのハッピーをキラキラと見守ってくれるはず！

文中の(　)内の略号は、YG＝イエローゴールド、WG＝ホワイトゴールド、PG＝ピンクゴールド、SV＝シルバーです。

photographs:Chifuyu Aizawa/Q's　styling:Kozue Ohnuma/kind
design:Masako Kobayashi　text:Manami Arita　composition:Yukiko Matsumura

VENDOME AOYAMA

「I♥」モチーフのルビーと「U」のダイヤモンドの2本セット。重ねるとI LOVE YOUの意味になって、超スイート。数量限定ネックレスセット(K18YG×ダイヤモンド×ルビー)￥52500／ヴァンドーム青山伊勢丹新宿店(ヴァンドーム青山)

NOJESS

トップにつけたり、ア
スター代わりに使った
マルチに使えるチャー
ール、サンゴ、オニキス
ひとつチョイスできる
量限定ネックレス(K1
×ホワイトトパーズ×
ーツ)各￥26250／NOJ

Love&Hate

トップ3種類とネックレス2本の大満足セット。ワンセットでいろんなレイヤードが楽しめる。限定ネックレスセット(SV×キュービックジルコニア)￥25200／ラブ＆ヘイト 渋谷パルコ店(ラブ＆ヘイト)

STAR JEWELRY

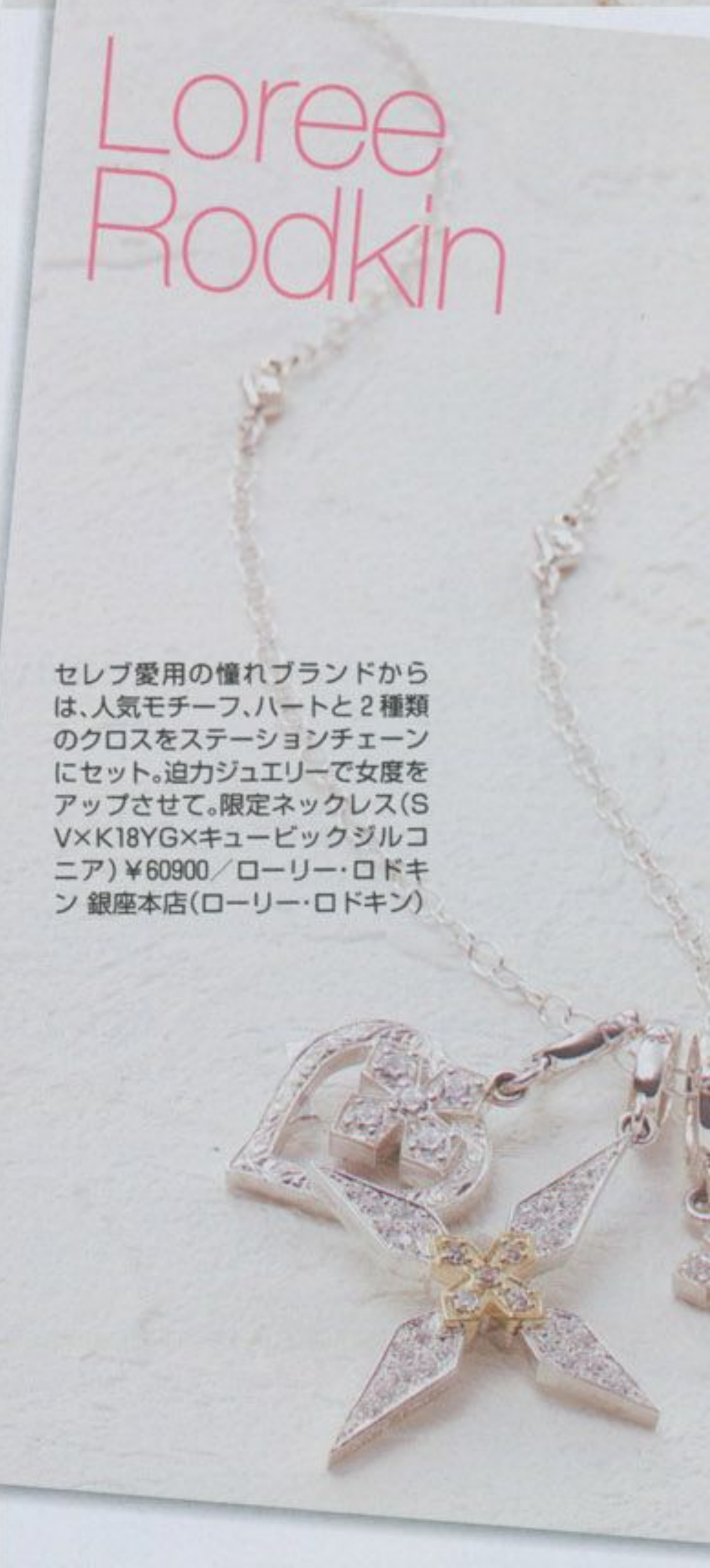
2大人気モチーフを使った、愛されジュエリーの決定版。クリスマス限定ネックレス＆ブレスレットセット(K10 YG×ルビー)￥29400(10／31発売)／スタージュエリー新宿小田急店(スタージュエリー)

agete

揺れるパーツが3つもついた、愛らしいフープピアス。シリコン製キャッチつき。数量限定ピアス(K10YG×SV×合成ルビー・スペシャルBOXつき)￥39900／アガット

4℃

フェミニンなフォルムに、ダイヤモンドを雪の結晶状にセッティング。エレガントな輝きを放つ、ちょっと大人っぽいデザインだから、ずっと愛せる♥　限定ネックレス(K18WG×ダイヤモンド)￥39900／エフ・ディ・シィプロダクツ(4℃)



Loree Rodkin

セレブ愛用の憧れブランドからは、人気モチーフ、ハートと2種類のクロスをステーションチェーンにセット。迫力ジュエリーで女度をアップさせて。限定ネックレス(SV×K18YG×キュービックジルコニア)￥60900／ローリー・ロドキン 銀座本店(ローリー・ロドキン)

AHKAH

繊細でキュートなモチーフに、胸キュン！　雪柄の限定ネックレス(K18YG×ダイヤモンド)￥44100／アーカー クチュールメゾン(ヴィヴィアン クチュール)　ハートの限定ネックレス(K18YG×ダイヤモンド)￥31500(11／1発売)／アーカー 神南本店(アーカー ブラン)

Arpege

色が変わるミステリアスなジルコニアの裏に、イニシャルをあしらったリバーシブル。限定ネックレス(K10PG×カラーチェンジキュービックジルコニア×ダイヤモンド・香水つき)各￥23100／アルページュ 渋谷パルコ店(アルページュ)

19page.com

美しいのは、強い肌！ part 4

ルに向けて、あなたの肌は疲れてない？
エネルギー不足の枯れ肌を救うのが、
髙橋ミカ流の簡単マッサージ。目的別に
実行して、最強元気肌を手に入れて。

ワンピース￥18690／エミリー テンプルキュート　バングル￥420000／ル・シャルム・ドゥ・フィーフィー・エ・ファーファー

髙橋ミカさん
ミッシィボーテ主宰
エステティシャン

髙橋ミカの超マッサージ塾「手をかけた肌は裏切らない」

目的別の「元気肌」をつくる、最強メニュー

元気な肌でいるためには何はなくともマッサージ

「マッサージしている人の肌としていない人の肌にはやっぱり差があります」と髙橋ミカさん。大勢の女性の肌を見てきているだけに、その言葉は説得力大！「肌を活性化して、元気にするため、手っ取り早いのはマッサージ。毎日ほんの少し手間をかけるだけで、肌のハリ、透明感、血色が違ってきます。また、スキンケアの品質がよくなっている今だけど、ただ塗るだけではもったいない！　コスメの効果を最大限に引き出すのも、マッサージなのです」

とはいえ、今でも「マッサージは面倒」と思っている人も多いよう。「まず一日一回、肌に触れることから始めてみて。毎日少しずつでもマッサージして手に覚え込ませれば、後は手が勝手に動いてくれるようになります。こうして続けていると、日々、自分の肌がキレイになっていくのがわかるはず」。実際、髙橋さんにとっても、セルフマッサージは欠かせない日課。「顔写真などの撮影の前の日には、ガンガンやっちゃいます。するとやせていないのに、『やせた？』って聞かれたりするんですよ」

今回のマッサージは、朝起きた時から寝る前までの、透明感、血行促進、活力アップ、柔らかさ、ハリ＆ツヤ、と目的別の5つのメニューで構成。「フルコースで実行するのが理想だけれど、目的に合わせてどれか1つでも大丈夫」。元気を高めて、今以上の美肌になるために、マッサージで肌に愛を注いでみない？

hotographs:Atsushi Yagi/vale.(model),Satoshi Yamaguchi(still)
air&make-up:AKANE styling:Yukari Yamamoto(model),
Miwako Tanaka(still) model:Karine Chu/VOCE exclusive
ooperation:AWABEES,naughty,EASE PARIS design:mashroom
lesign text:Nobuko Irie composition:Naoko Sonoda

19page.com

朝 MASSAGE

クリアな元気肌をつくる
透明感アップマッサージ

Morning

一日中、元気な肌でいたいなら、朝の仕込みが肝心!コットンを使ったマッサージでクリアな肌をものにして。おまけに後から使うケアの浸透だってぐんとアップ。

乾燥させずに汚れを落として、ツルンとシルク肌

1

コットンは「ワイド持ち」

コットンは、中指と薬指を下にして持ち、肌に触れる面を広く取る。ミネラルウォーターを含ませて絞り、クレンジングを含ませる。

2

両手でコットンを1枚ずつ持ち、あごから耳下方向へ力を入れずにすべらせる。最初にこの部分から始めると手を動かしやすい。

3

コットンを口角からアリキュラ(噛み合わせの部分。口を開いたり閉じたりすると動く)まですべらす。顔の肉を動かさないように、優しく。

4

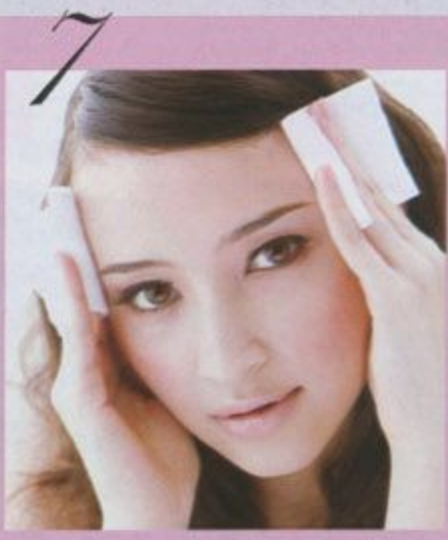
コットンを頬骨に沿って、鼻筋の真ん中あたりから、こめかみまで動かす(生え際も忘れずに!)。まぶたの上もソフトに拭き取る。

5

片方の手のコットンで、鼻の下を右から左へ、左から右へと往復して拭き取る。忘れがちな部分だが案外汚れているので、きちんと。

6

片方の手のコットンで鼻を拭く。コットンごしに指先を右の小鼻のくぼみにフィットさせ、下から上へ、左の小鼻も下から上へ、次に鼻の中央を下から上へ、眉間まですべらせる。


7

両手のコットンを、それぞれ額の中央からサイドへと動かして拭き取る。生え際は、寝ている間に汗をかきがちな部分なので念入りに。

8

手を交互に下から上に動かして、首を拭く(首全体を8回で)。以上を行ったら、コットンを裏返し、1~8を繰り返す。

トップス参考商品/ブランドニュース(doo.ri)

透き通る肌を手にしたいなら、朝の拭き取りはマスト!

「冬は肌が乾くから、顔を洗わない」という人がよくいます。けれども朝の肌は、夜の間に皮脂が出たりして、汚れているもの。透明感のある肌をつくり、ケアの浸透をよくするためには、クレンジングで肌を拭き取りながらマッサージするのがおすすめです」と高橋さん。使うのは、マイルドなクレンジングローションとコットン。「コットンが乾いていると摩擦が起きて、肌に負担がかかるので、コットンをミネラルウォーターで濡らして、水滴が落ちるくらいゆるく絞ってから、クレンジングローションを適量取ります。マッサージ後は、肌にローションが残らないよう、ミネラルウォーターで湿らせたコットンで拭き取って」。肌のクリア度を高め、気分よく一日をスタート!

Cleansing Lotion

水溶性だからマイルド
クレンジングローション

aオリーブオイル由来の成分が肌にうるおいヴェールを。イヴ・サンローラン クレンジング ウォーター 200mℓ ¥4935
bとにかくさっぱり。マスカラや毛穴の汚れもオフ。ボーテ ド コーセー エスプリーク プレシャス クレンジングローション 150mℓ ¥2625(編集部調べ)
c「敏感肌にも優しいのに、汚れ落ちは抜群!」と、ヘアメイクさんにも大人気。ビオデルマ サンシビオ エイチツーオーD 250mℓ ¥2940/ジャンパール
d使用後の肌はみずみずしく、しなやかに。ユリノキの葉の浄化力をクレンジングに応用。シャネル バランス クレンジング ウォーター 150mℓ ¥5250
eヒアルロン酸などの保湿成分たっぷりで柔肌に。ラ・プレリー セルラー クレンジングウォーター 150mℓ ¥9870
fローズの成分が肌を優しくいたわる。ニュクス ジェントル ピュアネス クレンジング ウォーター 200mℓ ¥3360(11月中旬発売)/ブルーベル・ジャパン

血行のいい上気肌をつくる

"がっつり"首流しマッサージ

どんより、よどんだ肌を目覚めさせるのが、ミカ流・首流しマッサージ。
デイクリームをつけるついでに実行すると、気持ちに負担もなく、血色のいい肌へ。

Morning

首→顔→首の連続技で肌が目覚めて、シャキッ！

1

ちり流せる
の字手」

力を入れてリンパを流すためには、親指を離し、それ以外の指を揃える「コの字手」に。デイクリームを顔全体につけてから行う。

2

両手の親指が前になるようにして首の脇の筋肉をつかんで揉み、上から下に移動する（4ヵ所×4回ずつ）。デコルテとの境目を10回揉む。

3

両手であごをつかみ、内から外へ。次に口角横の肌をつまみつつアリキュラ方向へ、鼻の横からこめかみ方向へ、額の中央から外へ（4ライン×その中で4ヵ所つまむ×3セット）。

4

狭い範囲もOK
の「ほぐし手」

次の動作では、人さし指、中指、薬指の3本を使う。狭い範囲をしっかり揉みほぐしたい時には、この指使いが効く。

両手の3本の指をアリキュラの上に置いて、内から外側方向に回す（10回転）。緊張をほぐすため、口を軽く開けながら行うのがコツ。

6

安定度抜群の
「カギ手」

人さし指を第2関節から曲げ、中指、薬指、小指を深く折る「カギ手」に。人さし指が支えとなって、グラつきにくくなる。

7

右手の親指を左の法令線にあて、人さし指で支えながら外側へ引き上げ。位置を上のほうにずらしていく（3ヵ所×5回）。反対側も行う。

8

両手の親指以外の4本の指で、耳の後ろから鎖骨までなで下ろす（10回）。最後に鎖骨上のくぼみを内方向に回す（10回転）。

9

両手の3本の指を、首正面の中央に置き、そのまま首の後ろまで、シワをのばす感覚でひっぱる。首の上から下に徐々に手をずらしていく（3〜4ライン×5回）。

19page.com

トップス¥11760／エミリー テンプルキュート
ネックレス¥231000／THE LACE CENTER harajuku

「首から始めて、首で終わればポッと上気した血色肌」

朝、起きたての肌はどこかどんより……。そんな状態を解消するのが、デイクリームを使った、首流しマッサージだ。「ポイントは、首から先に行って、首で終わること。朝、詰まりがちな老廃物の通り道＝首をほぐしておいてから、顔をマッサージし、もう一度首から老廃物を流す。配水管の詰まりを最初に取り除いておかないと水が流れていかないように、リンパの詰まりも最初に解消しておくことが大切です」（髙橋さん）。顔のマッサージは、あごや法令線を重点的に行い、すっきりさせながら血行促進。朝こそ手をかけて、目指せ、明るいバラ色の肌！

a b c d e

Day Cream

メイクのりも万全
デイクリーム

a 肌荒れの原因となるタンパク質の生成を抑えて、老化をストップ。SPF15/PA+。資生堂 フューチャーソリューションLX データイムプロテクティブ クリーム 51g ¥26250
b 植物系保湿成分、エイジングケア成分がてんこ盛り。肌に負担の少ないオーガニッククリーム。SPF15。ジュリーク グレイスフルビューティー デイクリームSP 40mℓ ¥5880
c 肌にある男性ホルモンの受容体を減らして、女性ホルモンの働きをアップ。柔らかな感触。SPF10。ゲラン サクセス エイジ スプレンディッド デイクリーム 50mℓ ¥23625
d 肌をピンと引き締めて、メイクのりをよくしつつ、乾燥、ゆるみなどの老化悩みに万能的に対応。SPF20/PA++。コスメデコルテ AQ サイトジェン デイクリーム 30g ¥10500
e 穏やかにピーリングするから、使い続けると肌は明るいむき卵状態に。保湿効果も高く、日中のダメージから肌をがっちり防御。SPF10/PA+++。ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ ピール クリーム 50g ¥21000
f プルプルジェル質感と爽やかな香りでGood Morning! ラベンダーのオイル、エキス、水をトリプル配合して肌を乾かさない。イグニス モーニングアロマ クリーム 30g ¥5250

ワンピース¥27930／エミリーテンプルキュート

昼
MASSAGE

生き生き活性肌をつくる
“中心”すっきりマッサージ

日中も生き生きした美人な肌を目指すなら、オフィスでもマッサージのひと手間を。頭、首、顔の「中心」をプッシュして活性化させれば、元気ハツラツ肌はもらった！

Daytime

「『昼間は体の中心をマッサージ』を合い言葉に！」

日中にマッサージすべきは、体の「中心部分」。頭、首のほか、顔の「中心」であるあご、鼻、眉間をマッサージするのがポイントだ。「人間の体は、中心の部分にストレスがたまるので、ここをプッシュするのがカギ。オフィスで昼ご飯の後に実行しておくと、肌が活性化して、血流もよくなり、夕方まで元気な肌でいられます」(髙橋さん)。昼間はメイクしているから、基本的には何もつけずにマッサージしてもOK。ただし頭は頭皮ケア用エッセンス、首はすっきり柑橘系アロマオイルを活用すると効果倍増。リフレッシュにも！

洗い流さない頭皮用エッセンス

a マッサージするとじんわり血行アップ。地肌をうるおし、健康な髪を育む。P&G エイチ アンド エス ヘッドスパ エッセンス（医薬部外品）200㎖／オープン価格
b 成長サイクルを整え、抜けにくい髪に。頭皮の緊張もオフ。花王 セグレタ 地肌エステ(医薬部外品) 150㎖／オープン価格
c 精油が頭皮に働きかけて、ダメージケア。シスレー エクストレ フィト アロマティック プーレ シェヴー 30㎖ ¥14700
d 張りつめた頭皮をストレスダウン。ジョンマスターオーガニック ディープスキャルプフォリクルトリートメント＆ボリューマイザー 59㎖ ¥3780／スタイラ

頭
顔と頭の肌はつながってるから抜かりなく

1
頭皮ケアをつけ、両手の3本の指で、頭の中心の生え際、少し後ろ、頭頂部の3ヵ所をプッシュ。両手を横にずらし、ハチ、少し後ろ、頭頂部を押す(全体で9ヵ所×5秒×3セット)。

2
片手を開き、指先を生え際の髪の中に差し込んで頭皮を揉みほぐす。少しずつ後ろへ移動して頭頂部で終了(全体で5ヵ所×5回転)。

3
両手の4本の指を後頭部に置き、首と頭の境目の凹みに親指をあててプッシュ。首の外側から親指をずらしながら押していき、最後にうなじ中央を押す(5ヵ所×5秒×3セット)。

首の後ろ
肌は元気に、パソコン疲れもすっきり

1
オイルをつけて行う。片方の手のひらの厚み部分と4本の指で首の後ろをつかみ、上から下へ移動(4ヵ所×5回)。反対の手でも同様に。

2
首の骨の脇の筋肉に両手の3本の指をあて、手を揺するように動かしてほぐす。上から下へと少しずつ移動する(4ヵ所×5回)。

柑橘&スパイス系アロマオイル

a 気分転換にぴったり！　爽やか＆甘いタンジェリンの香り。アヴェダ シンギュラー ノート タンジェリン 30㎖ ¥2100
b 髙橋ミカさんが開発したオレンジの香りのマッサージオイル。保湿力が高いので乾燥対策にも。ミッシーリスト エムズコスメ マッサージオイル 100㎖ ¥4725
c 柑橘系とウッディがハーモナイズ。さらっと質感だからオフィスでも気軽に使える。ニールズヤード レメディーズ シトラス マッサージオイル 100㎖ ¥2625
d 首＆デコルテ専用オイル。4種の精油が優しく香り立つ。THREE ピュリファイング トリートメント オイル 30㎖ ¥7350
e キリッとしたレモンとペッパーの香り。アグロナチュラ マッサージオイル LP 50㎖ ¥3990／イデアインターナショナル

Aroma Oil

正面
ここでも「中心」を意識して肌活性

1
オイルはつけなくてもOK。片手の3本の指で、鎖骨の少し下を回すようにほぐす(10回転)。ストレスがたまる箇所なので念入りに。

2
あごの骨の下に両手の親指を入れて上にプッシュ(10秒)。中指で唇の下、上、小鼻脇、鼻の横、目頭、3本の指で額(3ヵ所)を回すようにほぐす(各10回転)。

ワンピース¥27300／ヴェルニカ

お風呂 MASSAGE

柔らか赤ちゃん肌をつくる

こわばりほぐしマッサージ

お風呂の中は絶好のマッサージタイム。お疲れ肌をゆるめて、元気をチャージし、ふっくら柔らかに。スクラブ、オイルの連続使いがキモ。

Bathtime

スクラブ
汚れを追放しながら、ふるふる肌へ

うのは薬指と中指の２本。力がりにくい指でスクラブを転が、肌への刺激を避ける。最初にスクラブ剤を顔全体になじませる。

あごの部分に、片手の２本の指をあてて、クルクルとなじませる（６回転）。皮脂のたまりやすい部分なので、気を抜かないで丁寧に！

両手の２本の指を使い、あご→えら（フェイスラインに沿って）、口角→アリキュラ、鼻の横→こめかみ（頬骨に沿って）と、らせんを描きながらマッサージする。

れがちな額の中心は、片の２本の指で入念に。次両手を用いて、額の中心ら外側に向けて、らせん描いていく。

右手で鼻を右側に倒して、左手の中指で左の小鼻のくぼみに円を描く（10回転）。反対側も同様に。片手で鼻筋を往復する（５往復）。

左手の２本の指を使い、右側の首筋を大きならせんを描いてマッサージする（５回転）。右手で左側の首筋も同様に行う。

ツルスベ肌はおまかせスクラブ

a ３種のスクラブとビタミンCの働きが相まって、後肌ツルン。ナチュラ ビセ C+C スクラブ 100mℓ ¥7350／ACRO
b粒子の細かいスクラブとともに、パイナップルやパパイヤのエキスで、いらない角質をオールクリア。キールズ フェイシャルスクラブ PP 96g ¥4725
cうるおい成分いっぱいだから、スクラブでも乾かない。ポール＆ジョー フェイシャル ゴマージュ 80g ¥3675
dスクラブ＋角質ケア＋クレイで皮脂吸着の一人三役効果で、明るくふかふかの肌へ。ジバンシイ ポリッシュミー エクスフォリエーター 75mℓ ¥5250
eコンビ、オイリー肌用の洗顔料にスクラブをイン。スルンとすべやかな肌を楽しんで。クラランス ジェントル フォーミング クレンザー 125mℓ ¥3360

「スクラブ＆オイルで肌の硬さとさよなら！」

夜のマッサージ、まずはバスルーム編から。最初に湯船の外でスクラブして、毛穴汚れを落とすと同時に肌ほぐし。「中指と薬指の２本を使い、スクラブを力を入れずに転がすのがコツ」（髙橋さん）。次に湯船に浸かりながら、オイルを濡れた顔全体になじませ、マッサージ。「お風呂の中でマッサージすると、蒸気の効果で肌が柔らかくなるし、温度が高いので、肌の緊張をほぐしやすくなります。もちろん血行がよくなって、くすみもなくなりますしね」。オイルはローズなどリラックス系の香りを選んで、心のこわばりもほぐして。

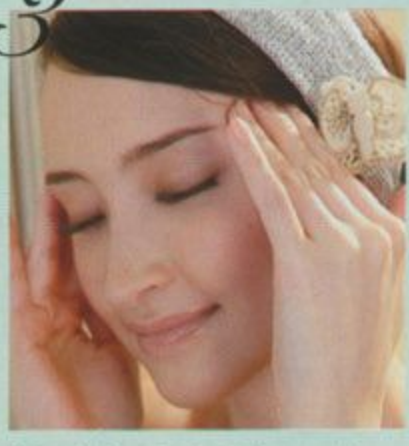
っとりアロマオイル

抗酸化力の高いアルガン油配合。顔もOK。アルガ ボディーマッサージオイル シナモン＆バニラ 10 ℓ ¥4725／グローバル プロダクト プランニング 甘やかな香りで鎮静。ざくろが女性ホルモンの働を高める。ヴェレダ ざくろ オイル 100mℓ ¥4725 芳しい香りはローズとゼラニウムの精油のおかげ。ンチエイジング効果もあり。ヴィアローム プレシス ローズ オイル 30mℓ ¥3675／青山交易

オイル
スチーム効果で肌のやわやわ度アップ

オイルを顔全体に軽くなじませた後、両手の指先を弾ませるようにタッピング。頬を中心に、顔の下から上に手を移動させて（30秒）。

両手の３本の指を使って、頬の内側から外側にらせんを描く。あご→えら、口角→アリキュラ、鼻の横→こめかみの３ラインをカバー。



額の中央からサイドにかけて、両手の３本の指でらせんを描く。最後に指先でこめかみをプッシュし、頭痛や眼精疲労も予防して。

こめかみを押した指をそのまま耳の前、首に下げていき、最後に鎖骨の上のくぼみをプッシュして、老廃物を効率よく流す（以上、1〜4までの動きを５回連続して行う）。

ヘアバンド¥3990、ヘアバンドにつけたバタフライのブローチ参考商品／パイユドール

19page.com

ベッド MASSAGE Bedtime

つるんピンとした弾力肌

ハリ&ツヤアップの引き上げマッサージ

オイル
うるおしながら肌を持ち上げる！

1 両手の3本の指で、頬の内から外にらせんを描き、オイルをなじませる。口角は中指と薬指、小鼻&鼻は中指で細かく。3本の指を額の内から外に動かし、最後にこめかみを押す。

引き上げには「ヤッホーの手」

2 両手を「ヤッホーの手」にする。この形だと、親指と人さし指の間のカーブが顔のカーブに密着し、効果的に引き上げケアができる。

3 ヤッホーの手のまま、親指をフェイスラインに引っ掛けて、人さし指を法令線に当て、密着させながらサイドに引き上げる(10回)。

「向かい合わせ指」でストレッチ

4 親指と人さし指を向かい合わせる形にする。親指と人さし指はいちばん力が入りやすい指なので、しっかりストレッチしたい時に向く。

5 両手の人さし指をアイホールのくぼみに、親指を頬骨の上のくぼみに置き、グーッと上下に開いてストレッチ。指先が目頭、中央、目尻にくるよう移動する（3ヵ所×5秒）。

6 両手の中指を目頭にあて、5秒止めてから、目のまわりを上から外方向にグルッとなぞる（5周)。手のひらのふくらみを目のくぼみにあてがい、下を向いて頭の重みを手に預ける（10秒）。

ネックレス¥29400／COCOSHNIK

「オイル、クリームで続けてマッサージして、パンと張った元気肌に！」

お風呂から上がったら、ゆったり気分でマッサージ。湯船の中でオイルを使ってふるふるになった肌に、もう一度オイルで、そしてナイトクリームや専用クリームで、畳みかけるようにマッサージするのが髙橋さんの提案だ。「オイルで下地をつくっておいて、クリームを重ねると、肌のハリが出るし、ツヤっぽくなめらかになるんですよ。2つもつけて油っぽいと思うかもしれないけれど、夜は多少の油分は大丈夫。かえってたるみ、シワ対策になります」(髙橋さん)。オイルを使ったマッサージは、オイルをなじませて保湿しながらするストレッチ系。続くクリームを使ったマッサージは、たるみ防止の流し系。「たるみはマッサージで改善できるので、ぜひ実行して！」

使うアロマオイルはお風呂と同じでOK!

「お風呂から上がってのマッサージでも、オイルはお風呂の中と同じ、まったり系を使って。リラックス度も2倍に高まります」(髙橋さん)

トップス¥19,950、パンツ¥9450／ヴェルニカ

19page.com

19page.com

をつくる

ゆるみ、たるみは肌の元気の大敵。だからこそお風呂から
上がったら、オイルとナイトクリームでダブルマッサージ。
肌が引き締まってハリが出るうえ、ツヤも保湿も、の一石三鳥。

本気で老化ケアナイトクリーム

a女性ホルモンをマーク。こっくりした感触で肌をピンとハリアップ。カネボウ トワニー エスティチュード コラゲリズム クリーム（医薬部外品）30g ￥10500
b肌の長寿遺伝子に注目。日中のダメージをすぐ修復。クリニーク ユース サージ ナイト DC 28g ￥6300
cハリを出すイモーテル&引き締めるマートル、2つの植物成分でケア。柔らかい香りで鎮静。ロクシタン イモーテル ディヴァインクリーム 50mℓ ￥15750
d細胞代謝を高める、糖化抑制etc.様々な角度で老化に対抗。ランコム セクレ ド ヴィ ニュイ 48g ￥57750
e長寿遺伝子を活性化させる遺伝子ケア。今あるシワもリペアし、肌はふっくらとなめらか！ エスティ ローダー タイム ゾーン AW クリーム 48g ￥10500
f肌の抵抗力を高める遺伝子をマークし、老化をトータルケア。ハリ、ツヤ肌に。マックス ファクター SK-II スキン シグネチャー 80g ￥15750（編集部調べ）

クリーム
流しテクを駆使して、ハリ肌に前進！

手は親指だけを離し、他の指を揃える形。4本の指で基点をつくることで、安定してマッサージできる。クリームを顔全体につける。

安定感抜群の「コの字手」

両手の親指をあごの裏にひっかけ、4本の指をこめかみに添える。4本の指でこめかみをプッシュして固定し、親指をあご裏の中央からえらまでグーッと動かす（5回）。

「カギ手」でお肉をキャッチ

次の手は、人さし指を第2関節で曲げ、中指、薬指、小指を深く折る「カギ手」。人さし指を曲げた面で、顔のお肉をとらえやすい。

両手の人さし指の曲がった部分を法令線にあてて、お肉を親指ではさみ、そのままビヨーンとのばすように斜め上に動かす。頬の下→上、上→下に移動（3ヵ所×5秒×3往復）。

カギ手のまま、両手の人さし指の第2関節で目の上下、額2ヵ所を内から外に流す（4ライン×5回）。第2関節でこめかみを押す（5秒）。

両手の中指を用いて、眉の上をマッサージ。眉の上に指を置き、ジグザグ上下しつつ、内側から外側に移動（5ヵ所×ジグザグ5回）。

ガッチリ力が入る「ワシ手」

手の指を開いて、つかむような形をする「ワシ手」にチェンジ。ほどよいイタキモ感で、力を入れて流したい時はコレ。

ワシ手で力を入れながら、眉上→生え際から10cm入り込んだところまで両手を動かす。額の内側、次に少し外側を（2ヵ所×5回）。

気持ちよさ満点マッサージクリーム

a温めるととろけて、しかも流れ落ちないバーム。ミトンで拭き取ると、角質もすっきり。RMK マッサージバーム 30g ￥3990
b肌深部までケアして持ち上げる。コスメデコルテ バイタル サイエンス プレミアム リフト マッサージクリーム 130g ￥8400
c精油とアジアの植物成分が主役。アモーレパシフィック ソフト ボタニカル マッサージ クリーム 100mℓ ￥8400（うめだ阪急限定）
dすべりのいいオイルジェルは後肌のみずみずしさが自慢。アルビオン エクサージュ ストリーム アクティベーター 80g ￥5250
e肌のめぐりを改善。簡単にケアできるバーつき。リサージ ボーテ サーキュリペア マッサージ スペシャルセット クリーム（医薬部外品）75g ￥10500（12月16日限定発売）
f肌の下にある筋肉を鍛えて、たるみを撃退！ 資生堂 &フェイス アートメソッド フォルムマッサージセラム 60g ￥9450
g希少なクニフォフィアの花がハリ肌をつくる。ディオール プレステージ マッサージ クリーム 50mℓ ￥16800（10月30日発売）

商品のお問い合わせ・ご購入は、0120-123-777(9:00~17:00 ※日・祝日を除く)または www.artistry.jp までどうぞ。日本アムウェイ合同会社
Amway
19page.com

肌は、生命美へ。アーティストリー
ARTISTRY™
年齢を越えて、
喝采をあびる肌へ。
「アーティストリー」は、肌の生命力に着目した
スキンケアブランド。植物が最も生命力を
高める旬の時期の天然成分を原料とするなど、
独自のサイエンスで美肌を目覚めさせます。
アーティストリー史上最高のエイジングケア、
「クリーム L/X」。指先に触れた瞬間、
高まる感動。続けることへの期待。
そのラグジュアリーな体験を、あなたにも。
www.artistry.jp
いま、webで無料サンプルプレゼント
ARTISTRY
アーティストリー
クリーム L/X　¥37,800
19page. com

美しいのは、
強い肌!
part 5

全方位エイジング枠

遺伝子コスメ
Genetic Cosmetics

【特色】 今年の遺伝子コスメは、老いてしまった肌の遺伝子活動を活性化して年齢不詳の肌をめざす。問題はどの遺伝子を活性化させるか? ディオールは3年前、長寿遺伝子サーチュインを再活性させるカプチュールを発表。今年ランコムは遺伝子活動(タンパク質を作ること)を活性化し、若い肌特有のタンパク質デスモグレイン1を増やすコスメを発表。エスティは夜の肌修復に関わる時計遺伝子に着目したコスメを発表している。

【肌質・年齢】 遺伝子コスメは肌全体の働きを高めるものなので、肌質や年齢を問わずに使える。20代から使って年齢不詳の肌をめざそう。ただしシスレーのスプレミヤのように肌の修復にこだわった高額美容液はアラフォー以上向き。

【評価】 遺伝子コスメとしての総合評価はSK-IIに赤丸。1つの遺伝子だけに注力せず、肌のサビ(酸化)と戦う遺伝子群を活性化させるアプローチは、現実的に肌への効果が高いだろうという判断から。科学者に高く評価されたのはエスティの時計遺伝子テクノロジー。「時計遺伝子と呼ぶかは別にして着眼点はいいですね。肌の暴走を止める効果が期待できる。ランコムは肌の老化全般を見据えていて手堅いですね」(岡部さん)「使ってみて一番手応えを感じたのはシスレー。しぼんだ肌にアイロンをかけたように翌朝ピーンと底上げされます」(寺山さん)。まだ謎だらけ? の遺伝子コスメ株を買うのは大冒険だけれど……意外な増益もありそう。

↑↑大幅増益 遺伝子コスメ

A 他のエイジングコスメと併用できないほどパワフルな夜の美容液。肌細胞の寿命に関わるフィト成分でふっくら輝く肌に。シスレー スプレミヤ 50mℓ¥78750 B 時計遺伝子に着目した話題作。トロリと陶酔しそうなつけ心地は相変わらず。エスティ ローダー アドバンス ナイトリペア SRコンプレックス 50mℓ¥13125 C 老化を遅らせ長寿に貢献する長寿遺伝子に注目した夜用クリーム。しっとり感とハリ感を高める。クリニーク ユース サージ ナイト 夜用 ディーエイジング クリーム 29g ¥6300 D ホイップ感覚の美容乳液。肌の酸化と戦うARE遺伝子群を活性化して強い肌に。SK-II スキン シグネチャー 80g ¥15750(編集部調べ) E 若い肌に存在するタンパク質を増やす美容液。ハリのある肌へ。ランコム ジェニフィック 30mℓ¥10500

大幅な増益!

アンチ
強い肌への

「オバハン肌」を寄せ

この秋は大型&高額アンチエイジングコスメの発売ラッシュだ。
話題のコスメたちは私たちの肌にとって必要投資なのか?
一時だけの浪費に終わってしまうのか?
コスメ投資のプロたちに厳しく見極めてもらった。

Photographs:Noriyuki Koike design:mushroom design text:Takako Nabekawa

19page. com

 ©EIGHTFISH/ゲッティイメージズ

- アンチエイジングコスメ
  - 直訳すれば〝年齢に抗う（あらが）コスメ〟。従来は30代半ば以降のマチュア世代のためのスキンケアの代名詞だった。今ではＶＯＣＥ読者にとっても必須。年齢不詳の謎めいた美肌を作り上げるキラーアイテムといえる。
  - 全方位アンチエイジング系
    - 遺伝子やホルモン、抗糖化系など私たちの肌のみならず全身に潜む老化要因にフォーカスして開発されたコスメ群。この秋の話題！
    - 遺伝子コスメ系：老いた肌の遺伝子活動を何らかの成分により活性化させていく。年齢不詳の肌をめざす。
    - 女性ホルモン系：年齢とともに減少する女性ホルモンの影響力を補うコスメ群。プチ更年期の人はねらい目。
    - 抗糖化コスメ系：肌の黄ばんだ印象やしおれた印象の元凶といわれる糖化を防ぐコスメ。アラフォー向き？
    - 再生医療系：肌を一から作り直す再生医療の技術をコスメに応用。末期症状気分な人はどうぞ。
  - 肌のハリ弾力回復系
    - 従来のアンチエイジングコスメはほとんどこれ。肌の真皮層のハリ弾力を取り戻すためのコスメ群。今年は画期的な新作もズラリ！
    - コラーゲン系：肌のハリ弾力を担っている真皮のコラーゲンを良い状態にして増やすコスメ。安定感あり。
    - エラスチン系：肌のコラーゲンを束ねるエラスチンを強化してハリ弾力を回復させる。ここ数年で急上昇。
    - 独自のアプローチ系：肌のハリ弾力を色々な方向から検証して作られた力作ばかり。ブランドの個性で選んで！
    - レチノール系：シワ対策で知られるレチノール（ビタミンA）は肌のキメ・ハリ・毛穴の改善にピッタリ。
  - こだわり成分系
    - 目玉成分を際立たせたコスメ群。ナチュラル＆オーガニックな成分にこだわるアンチエイジングにも期待！
    - 美容医療系：普通のコスメでは物足りず美容皮膚科に行き慣れた人向き。キメ＆毛穴の改善におすすめ。
    - ドライスキン改善系：使ってすぐに効いた！　という実感が得られるのはこの分野。乾燥肌の人は要チェック。
    - オーガニック系：ナチュラルの一歩先を行くオーガニック植物は非常にパワフル。疲れた肌と心を癒します。
    - ナチュラル 系：森ガールに愛されるゆるめの使い心地。アンチエイジング効果もしっかりあり人気上昇中。

【傾向】年齢不詳の肌をめざすか？　ハリ弾力を底上げするか？

この秋一番の話題は、遺伝子やホルモン、抗糖化系など私たちの肌のみならず全身に潜む老化要因にフォーカスした全方位型アンチエイジングコスメの存在だった。特に気になるのは〝遺伝子〟か。「米国で発足したゲノムプロジェクトにより、2003年にヒトの全遺伝子の99％の配列が公開されました。その後遺伝子研究は急速に進んで、その成果がこの秋に集中したのでしょう」（岡部さん）。この秋に登場する遺伝子コスメを一言でいえば〝老いた肌の遺伝子を活性化して年齢不詳の肌をめざす〟ことだ。たとえばＳＫ－Ⅱは「私たちの肌はサビ（酸化）により老いていきます。サビと戦うＡＲＥという遺伝子群の活動は年齢とともに低下するためです。そこでＡＲＥ遺伝子群を活性化させる成分を見つけました」（吉井さん）その結果、遺伝子群の活性化によりサビと戦う酵素類も増え、サビを予防できれば自然とサビ修復もうまくいくという。

肌のハリ弾力を回復させるアンチエイジング系も着実に進化している。日焼けを重ねた肌や30代半ばのお疲れ肌を修復したいならこちらのほうが買いかも？　さらには「シワ対策として知られるレチノールは遂にメジャーな成分になりました。ナチュラルオーガニックの分野も目が離せません」（寺山さん）等々、成分にこだわったアンチエイジングコスメも豊富に出揃う。自分の肌状態とよく相談して投資対象を決めたい！

吉井　隆さん
SK-Ⅱシニア サイエンティスト　SK-Ⅱ グローバル テクニカル マネージャー。

岡部美代冶さん
ビューティサイエンティスト　コーセー研究所、アルビオン商品開発を経て美容コンサルタントとして独立。情報サイト「ビューティサイエンスの庭」（http://www.kt.rim.or.jp/~miyoharu/）を運営。

寺山いく子さん
美容プロデューサー　外資系化粧品会社数社にてカリスマプレスとして活躍。2004年に美容プロデューサーとして活動をスタート。モンナージュ主宰http://www.mon-age.com/

エイジングは、投資と考える

けないパワーコスメは高いけど、高くない！

19page.com

抗糖化
Anti Glycation

急伸

【特色】たとえば白いご飯は糖化反応により黄色く硬くなる。肌のタンパク質も糖と結びついて（糖化反応）黄色くなりコラーゲン同士を固めて肌を萎ませる。これらの糖化反応を防ぐコスメは今年赤丸急上昇。

【肌質・年齢】肌の糖化を防ぐというコスメはおおよそ30代～40代をターゲットにしている。VOCE読者の中には早い人もいるので吟味して。

【評価】「肌の糖化を防ぐ技術は何年も前からありました。しかし酵素による糖化を防ぐコスメは今年ならでは」（岡部さん）「肌の糖化についてはコスメだけでなくサプリも期待できます」（吉井さん）「抗糖化コスメではエピステームに期待しています。使ってみたところではポーラのB・Aクリーム！　これはパワフルでめきめき効きますね」（寺山さん）

A 美容業界で大評判、肌のタンパク質を固める糖化反応を防ぐ夜用クリーム。独自のダブルエマルジョンによりハリと柔らかさが。ポーラB.A　ザ クリーム　30g ¥33600　B 糖化と酸化を防ぐだけでなく驚異的生命力を持つカラギーナンと呼ばれる海藻エキスを配合。肌のキメや質感を改善する。ランコム セクレ ド ヴィ ニュイ 48g ¥57750　C 肌の老化を、加齢・光老化・酸化・糖化の4つの視点で捉えたシリーズのふき取り美容液。ゴワつきやくすみのもとになる古い角質を穏やかに取り除いてスベスベ肌へ。エピステーム リファインエッセンス 90mℓ ¥6300

急伸　抗糖化

再生医療
Regenerative medicine

ストップ高

肌のコラーゲンを増やすダブルペプチドと30種の成分で肌の力を底上げする。贅沢なふっくら感覚に夢心地。コスメデコルテ AQ ミリオリティ インテンシブクリーム45g ¥126000

【特色】怪我をした皮膚を治す再生医療にフォーカス。具体的には肌（特にコラーゲン）を一から生み出すための培養からヒントを得て、肌のコラーゲンを続々作り出す。美容医療に迫るパワーコスメだ。

【肌質・年齢】再生医療からヒントを得たコスメは大抵お高いし、シワシワ肌に悩むお年頃になってからでも間に合うかも？

【評価】肌の創傷治癒をヒントに、肌のコラーゲンを増やしてくれる指令物質ダブルペプチドを配合。一般に一連の研究と成分価格により高価格帯のコスメは生まれる。「5万円以上の化粧品って一体どういう値付けをしているの？」という声もあるものの……美容医療と比べれば確かにトントンかもしれません。

女性ホルモン
Female hormone

女性ホルモン

【特色】年齢とともに減ってくる女性ホルモンの働きを補うことを主眼としている。女性ホルモンによく似た構造の植物エキスなどで肌の"女子力"を高めようというわけ。アンチエイジングの王道といえる手段。

【肌質・年齢】女性ホルモンが減り始めるプチ更年期の人にオススメ。カサカサに乾いた肌の特効薬でもあり、またテカってオトコ化した肌の調整にもピッタリ。

【評価】「アンチエイジングを語るうえで女性ホルモンの存在は不可欠です。女性ホルモンはもちろん、それに似た構造の植物エキスであっても微量で作用します。長い目で、肌全体に及ぼす影響力は計り知れず、深刻な老化に悩んでいるならぜひオススメします」（岡部さん）
この類のコスメは肌を柔らかくふわりと仕上げてくれるはず。

A 30代から減少し始める女性ホルモンと、男性ホルモンのアンバランスに着目。バランスを整えて肌につややかさを甦らせるコクのあるクリーム。ゲラン サクセス エイジ スプレンディッド ナイトクリーム　50mℓ ¥27825　B 美容液成分で肌の活性化を強力にサポート。コクのあるなめらかなクリームで、瞬時にハリ弾力、輝きを実感できる。アルビオン　エクス・ヴィ ザ クリーム　36g ¥63000

19page.com

©John William Banagan/ゲッティイメージズ

安定株

Retinol

レチノール

【特色】この秋再び注目されるシワ対策で知られる成分だ。肌のターンオーバーを活性化して新しい肌への生まれ変わりを促し、肌の深いところでは線維芽細胞を刺激してコラーゲンをどんどん作らせる。

A レチノールを特許製法カプセルに閉じ込めて配合。肌の奥深くへ浸透してピンとしたハリ肌を作るローション状美容液。資生堂 エリクシール シュペリエル レチノバイタルエッセンス 80mℓ￥7140(編集部調べ) B 肌の弾力性の鍵、エラスチンの生成を助け、プロレチノールで肌の生まれ変わりを促してきゅっと引き締まった肌に。ロレアル リバイタリフト フェイス・コントゥアー＆ネック クリーム 50mℓ￥2940

【評価】「今年のコスメは、シワに対する効果は保証されていて価格も手頃。ビタミンCのようにメジャーな成分の仲間入りを果たしたように思います」(寺山さん)さらには〝遺伝子など理解するのに大変なコスメばかりの中、シワ対策のレチノールってわかりやすくて改めて見直した〟という声も多く寄せられた。

【肌質・年齢】シワ改善だけでなく、肌のターンオーバーを促してキメの粗さを改善してくれる。ニキビ跡や毛穴目立ちのケアにも向いている。敏感肌を除くすべての肌タイプにオススメ。

19page.com

Elastin/Collagen

エラスチン・コラーゲン

【特色】シワやたるみ対策の定番はこれ。クッションのようにボリューム感をもたらすコラーゲンとそれをしっかり束ねて弾力を維持するエラスチン、2つの繊維の鮮度や質、量を高めるコスメは今年も目白押し。

【肌質・年齢】この類のコスメは老けないための予防というより、既にシワやたるみに侵されてしまった肌の対症療法。ターゲット年齢も30代半ばから。

【評価】この分野は着実に進歩しているけれど、目に見える効果を実感できるまでには時間もかかる。メナードはコラーゲンの重要性を、エストはエラスチンの重要性を説くが「コラーゲンを髪とすればエラスチンは髪を束ねるゴムのようなもの、相互の関係がハリ弾力を保つために不可欠です」(岡部さん)。気長に持ち続ける株だと思って！

A エストの人気美容液の進化版。エラスチンを強化する新技術により顔全体にいきいきとした弾力感をもたらす。エスト リフトサポート マルチエフェクター 30mℓ￥8400 B たるんだ顔に下から上に向かってなじませるクリーム。肌の弾力性に不可欠なエラスチンの産生と繊維形成を2段階で促すクリーム。オバジ ダーマフォースX 50g￥10500 C たるんだ顔立ち印象を3方向からリフトアップするクリーム。新配合のブークレーンがエラスチン生成を促し弾力性を増進。RoC コンプリートリフト ナイト 50mℓ￥5250 D 肌のコラーゲンの量と鮮度を上げる新規成分パルミトイルトリペプチド-5を配合。吸いつくようになじんでふっくらモチモチした肌に。BBラボラトリーズ エモリエントリフト クリーム 40g￥12600 E 贅沢なハリを実感できる美容液。12型コラーゲンの生成を促す新コラーゲンペプチドにより、ピンと弾む肌感覚に。メナード コラックス 65mℓ￥15750

Original approach

独自のアプローチ

【特色】この秋は独自の方法で肌のハリ弾力を回復させていくユニークなコスメもズラリ。肌を構造から見直し細胞をデザインするというシャネルのリフティングやラ・プレリーの金色マジックの異名をとる下地など魅力的な個性を見比べてみて。

【肌質・年齢】肌のハリ弾力を回復させるコスメを本当に必要とするのは30代半ばから。ただし無謀な日焼けを繰り返すなど人より早く肌老化している女子はすぐに着手するべき。

【評価】高額コスメは当然だけど高評価。「エストのクリームに入っているフィトスフィンゴシンは植物性のセラミド系物質で効果もわかりやすいのです」(岡部さん)「アモーレのシワ対策はレチノール類似成分を採用していて期待できます」(寺山さん)。一方2000円台と底値ちふれのクリームは〝安いのにリッチで肌もふくよかになる〟と大健闘。

A 肌細胞を立体的にふっくらさせるリフト美容液。柔らかく繊細なつけ心地。シャネル エクストレム コレクシオン ファーミング セラム 30mℓ￥16800 B 顔のあらゆるシワを捉え、アジア産植物由来成分で溝をぐいっと押し上げる美容液。アモーレパシフィック L-レボリューション インテンシブ トリートメント 30mℓ￥39900 C 母細胞の働きを高めて翌朝のシワを軽減、すごく触り心地のいい肌になれる美容液。クリスチャン・ディオール カプチュール XP ナイトコレクター セラム 30mℓ￥13650 D フィトスフィンゴシンや21種類もの美容成分によりぎゅっと締まった顔を作る濃厚なクリーム。香りも◎。エスト エターナルフロー クリーム 30g￥31500 E 見てびっくり、黄金に輝くメイク下地。シワ対策のウルソール酸配合で小ジワや毛穴もケア。ラ・プレリー トリートメント ゴールデンイリュージョン 30mℓ￥19950 F 弾力のある肌をめざすアレカカテチュエキス入りのクリーム。リッチなつけ心地。ちふれ 綾花 リンクル クリーム 30g￥2625

底値買い

ナチュラル&オーガニック枠

好調

Organic Cosmetics

オーガニック

【特色】 ナチュラルな植物原料であることは必須、さらにその植物は有機栽培で育てられた強靭な生命力を持つものにこだわるオーガニックコスメ。植物は実は優しくなく強い存在、強気のコスメなのである。

【肌質・年齢】 オーガニックコスメは穏やかな敏感肌用と思ったら大間違いだ。トラブルのない、丈夫でコスメパワーを期待する肌の人に向く。

【評価】 人工的な香料や添加物は不使用なのでまずは天然ならではのアロマの香りに惚れる人多数。心身疲れている人をほっとさせる。使われているオイルや精油が上質なのでしっとり感も総じて高め。コスメ上級者にはオシエムのような高級オーガニックの選択肢も用意されている。赤丸急上昇の注目株はドゥオーガニック！

A 自然成分98.9%の原材料を用いてエコサートの認証を受けた、肌にも地球にも優しい処方の小ジワケアクリーム。コレス マテリアハーバ エイジングクリーム　30mℓ¥5775 B 約99.7%は天然由来原料。濃厚でしっとりと心地よく入り込むクリーム。シワ改善と、ふっくら柔肌を期待。ドゥーオーガニック エンリッチ クリーム　30g¥6300 C 化粧品としての品質とオーガニックを共存させたすばらしい香りのオイル状美容液。凛とハリのある肌へ導く。オシエム リファニングラディエンスエッセンス　30mℓ¥27300

↑好調 ナチュラル

【特色】 植物原料ベースであることにこだわり抜いたナチュラルコスメは年々進化し、アンチエイジング効果を高めている。この秋はTHREEの登場でアロマ精油のシワやハリへの効果を改めて実感できた。

【肌質・年齢】 ナチュラルコスメはオイル類。良質のオイルを配合しているので乾燥対策に強く、初期段階のアンチエイジングケアにピッタリと言える。

【評価】 「アロマセラピーで使用する精油の有効性を見極めたTHREEは、コンセプトもつけ心地もユニークで、僕の娘に勧めたいくらいですね」(岡部さん)「ナチュラルオーガニック分野のコスメを初めて試す人にとってTHREEって入りやすくていいですね」(寺山さん)。従来とは違う効くナチュラルコスメは高評価！

Natural

ナチュラル

A モロッコの妙薬、貴重なオレンジフラワーを贅沢に使用したスポットケアオイル。目元やほうれい線がふっくらしてくる。ローズ ド マラケシュ オレンジフラワーオイル 15mℓ¥4200 B 地中海の神話となった花、イモーテルとマートル。2つの花のハリ回復力を合わせた最高峰のクリーム。ロクシタン イモーテル ディヴァインクリーム 50mℓ¥15750 C 強い化学物質を一切使用せず、厳選されたアロマ精油を採用した美容液。アロマセラピーアソシエイツ リッチスキン セラム 30mℓ¥8925 D シアバターや濃密なローズヒップオイルなど、天然由来成分97%のピュアな乳液状美容液。肌を覚醒してプリッとしたハリを出す。THREE バランシング トリートメント エッセンス 30mℓ¥8400

19page.com

ドライスキン改善枠

堅調

↑堅調 ドライスキン改善

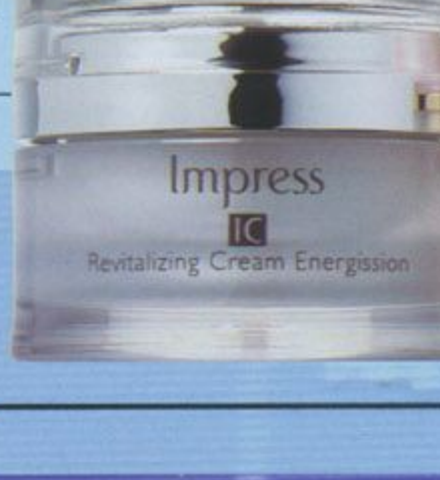
【特色】 ドライスキンを根本的に立て直すために、角質層のセラミドなどに着目。弱った角質層を改善することで自前のうるおいをしっかり維持できる肌に作りかえ、年齢の兆候を吹き飛ばす。

【肌質・年齢】 20代〜30代の女子たちが最初に手を出すべきアンチエイジングはこれ。乾燥や乾燥による小ジワに悩む人にはピッタリ。

【評価】 奇をてらった眉唾コスメも少なくない昨今、実直なタイプといえる。化粧品の王道は実は保湿でありドライスキンの改善。特にドライスキンを根本から改善するといわれるフィトスフィンゴシンを配合したコスメは「効いた！　という実感を得やすく専門家から見てもオススメです」(岡部さん)。外れにくい投資といえそう。

For Dry skin

ドライスキン改善



A 肌の密着バランスを高めるバイサミンを新配合した濃厚でなめらかな高保湿リフトクリーム。カネボウ インプレス IC リバイタライジングクリームエナジション 30g ¥21000 B 最新の美容成分フィトスフィンゴシンにより肌の乾燥体質を改善。キメを整え、小ジワを目立たなくさせる。クラランス マルチ アクティブ リニューアル セラム 30mℓ¥8925

⬆強含み 美容医療

美容医療
Beauty Medical Treatment

強含み

【特色】美容クリニックの治療に迫る即効性をめざした強気のコスメが急増中。肌の古い角質を取り除くフルーツ酸・サリチル酸を採用したピーリング剤や、攻めのシワ修復成分で肌を新しく作り変える。

【肌質・年齢】ニキビ、ニキビ跡、毛穴など肌のキメに悩む人にピッタリ。ただし高額のステップケアが20代の肌に必要なのかどうかは疑問……。

【評価】「美容医療で行われるピーリングは医師が肌質を見極めたうえでギリギリの限界に挑んで行うもの。コスメとは別物です。ただ肌表面をつるつるに整えたり肌の真皮層の再生には充分貢献しています」（岡部さん）「ピーリングコスメは合う人と合わない人がいるので買う際は相性をよく吟味すべきですね」（寺山さん）

A B 最高レベル濃度のピュアレチノールとカプセル化ビタミンA誘導体により年齢を感じない肌へ。キメが整形される感じ。ヘレナ ルビンスタイン　プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト 30mℓ¥16800、ピーリング剤と強力な細胞再生を促すLHAを高濃度で配合したクリーム。肌のキメを急速に整える。同 ピールクリーム 50g¥21000　C レーザー治療並みのリフティングを実感できるペプチド配合の美容液。気持ちよくて強気に効く一本。ドクターブラント　タイムアレスト レーザータイト　37g¥12600　D 化粧水の後ひと塗りでパテのように毛穴をカバー。マットな極薄フィルムを構成し、サリチル酸とペプチドで肌の凹凸をリセットする即効スキンケア。イヴ・サンローラン トップ シークレット Pリファイニング スキンケア ブラッシュ 40mℓ¥7350　E 美容医療でお馴染みのAHAグリコール酸による2週間の集中ケアシステム。短期決戦でつるつる肌に。資生堂リバイタル グラナス プラチナムシステム¥26250　F G 年齢によるくすみ肌をなめらかにするソフトピーリング化粧水。ジバンシイ　ラディカリー ノーサージェティクス ローション 200mℓ¥9450、小ジワやたるみ、くすみなど肌の悩みに対する9大効果を一度に届ける。塗ってすぐの即効性あり。同 インテンシブ 3mℓ×21個¥33600

19page.com

アイテム枠

アイテム

Lotion ローション

A 肌の複合トラブルに働きかける高機能薬用化粧水。ガサガサとした肌あれを防ぎ、しっとりとシルクのような上質な肌に。カネボウDEW スペリア EXローションファイナライザー 150mℓ¥10500　B 植物の力と最新のバイオテクノロジーの融合により生まれた。とろけるようなつけ心地や満足感のある後肌は早くも評判。ベキュア ホーリープレジャーローション　150mℓ¥10500

【特色】日本人女性は大の化粧水好き。洗顔後にすぐつけるアイテムなので一番効果を感じやすく、お金もかけがち。しかし最重要アイテムは保湿力の高い乳液やクリームであることを忘れずに。ドライ肌の人はお財布が許せば化粧水の段階からリッチなものを選んでよりしっとり感を追求して。

Oil オイル

A 老化防止など確かな効果が期待できる米麦芽オイルを始め10種類の植物オイルを絶妙なバランスで配合。肌に柔らかなつやが出る。アルビオンエクシア AL シークレットフォーミュラ オイル 30mℓ¥10500　B 独自のオイルとリペアエキスを使う直前に混ぜる新発想。超乾燥肌にも対応。資生堂リバイタル グラナス クリームコンデンス1剤30mℓ、2剤15mℓ¥12600

【特色】肌の保護力としっとり感の維持力ではダントツ、しかし使用感に難のあったオイルを大改革。アルビオンのオイルは油とは思えない不思議感覚で肌をしっとり保つ。リバイタル グラナスはオイルと美容液を混ぜて使うという新発想。秋冬は乾燥肌の女子たちの間で大ブレイク間違いなし。

Eye care アイケア

A 内と外からのWストレッチ効果でハリのある目元を作る高機能アイクリーム。大豆発酵エキスでピンとしたハリ感を実現。口元のほうれい線にも使える優れもの。草花木果 アイクリームEX　15g¥4410　B 人間工学的に設計されたヘッドで血流促進、目元をぱりっと若返らせるクリーミイな美容液。クリスチャン・ディオール カプチュール トータルアイR　15mℓ¥10500

【特色】目元のデリケートな皮膚を対象にシワやたるみに最大限に効くように作られている。商品力は総じて高め。低コストのアイケアを合コン前には目元だけでなく顔全体に使うのもよし、ディオールのようにクリームの出口がマッサージヘッドになっているものをツール目的で購入するのも一案。

美しいのは、強い肌! part 6

原因不明の「謎トラブル」を迷宮入りさせない!!

肌の"謎トラ

一体何が原因なの?
どうやって治せばいい?
そんな原因も改善方法も謎だらけの
肌トラブルを一挙に解決しよう!
敏腕美容皮膚科医、草野貴子先生が
原因を徹底解明し、エステ界の
ゴッドハンド、村木宏衣さんと
タッグを組み、悩める女子を救済!!

photographs:Motoaki Kimura illustration:hiLomi okano
design:mashroom design text:Yuko Kaneko composition:Ayako Serikawa

解決アドバイザー

草野貴子先生
アヴェニュー六本木クリニック副院長。ハイレベルな美容知識を持ち、女優やモデルからの信頼も厚い。コスメは、国内外問わず知り尽くし、気になるものはすべて試すビューティフリーク。
0120-766639 www.a6-clinic.com

村木宏衣さん
アンチエイジングデザイナー。から高い評価を得るエステサロタイルM』の代表を務める。複術を融合した"村木式若返り小の驚異的効果が話題を集めてい
☎03-5771-1150 www.style-m

謎トラ NAZOTORA1

目がはれぼったい

ココをCHECK → 一時的か日常的か

□ 一時的なら

水分摂取過多のむくみ

朝、目覚めたときなどに、ボッテリはれているまぶた。原因は? 「時間が経つと、スッキリと改善されるならば、水分や塩分の取りすぎによるむくみの可能性が大きい。目元の代謝を高めたり、水分の排出を促すようなアイケアコスメを普段のケアに取り入れるだけで、改善されるでしょう」と草野先生。「塗るときに、マッサージをプラスすれば血行が良くなり、より早くむくみが改善します。ただし、強く擦りすぎると色素沈着などのトラブルにもなるので、やさしいタッチが鉄則。薬指で塗ると、適度な力加減になると言われています」(草野先生)。ちなみに、下まぶたの目尻側から目頭へ、上まぶたを通って目尻に戻る、と血流に逆らって塗るのが草野流だとか。

今すぐなんとかしなきゃ! と即効性を願うなら、むくみに効果的なツボを刺激する"村木流"テクにもトライ。

コスメで解決

a b c

a目元専用のマッサージ美容液。肌の柔軟性を高めながら、マッサージ効果で血行を促進し、キリッとした印象の目元に仕上げる。資生堂 &フェイスアートメソッド フォーカスエフェクター 40g ¥12600 **b**目元の皮膚を引き締め、血液の流れを良くすることで、水分代謝を促すカフェインを配合。むくみを素早く解決するアイクリーム。クリニーク オールアバウト アイ 14g ¥4410 **c**生命工学の分野で効果が確認された、最新の成分が配合された目元用ケアクリーム。「むくみはもちろん、たるみやクマなども解消してくれます。目に見える速効性があり、もう手放せません!」(村木さん)。スキンシューティカルズ アイクリーム 20mℓ ¥8400/スタイルM

GOD'S HANDS ADVICE 村木流マッサージ

❶ 眉頭の真下よりやや内側にある"さんちく"というツボ(押すとイタ気持ちよく感じる部分)に、親指の腹をイラストのように当てて、矢印の方向に指圧。5秒間×3回を繰り返す。

❷ 黒目の真下の位置で、頬骨の内側にある"しはく"というツボを刺激していく。ひとさし指の腹で"しはく"を捉えて、下方向に気持ち良い程度に押す。これを5秒間×3回。クマにも有効。

□ 日常的なら

加齢によるまぶたと額のたるみ

「起きてから時間が経っても、はれぼったい目が続くという状態なら、加齢によるまぶたと額のたるみが大きな原因のひとつ。垂れ下がったまぶたが目を小さく見せ、はれぼったい印象に見せている可能性も」と草野先生は話す。そんな時、選ぶべきコスメは? 「エイジングケアに特化したアイケアコスメが最適。まぶたのハリや弾力が復活すれば、たるみが消え、パッチリ目が復活するはず!」(草野先生)。そして村木さんも、額のたるみを指摘する。「額部分の皮膚が下がると、同時に目元の皮膚も下がってしまうため、たるみの原因に。額のマッサージをすれば老廃物が排出されて、肌にハリが出ることで上まぶたのもたつきが改善されます。そのうえ、垂れ下がったまぶたを無理に上げようとするあまり、筋肉を酷使することでできてしまった額の横ジワを改善する効果も!」

a b c

コスメで解決

a上まぶたと下まぶた、それぞれの悩みに対応する2in1のアイケア。「クリームを塗ると下まぶたのたるみが改善され、ジェルは、上まぶたをキュッと引き締めてくれます」(草野先生)。ロレアル パリ リバイタリフト ダブルアイ ファーミング クリーム+ジェル 各7.5g ¥2415 **b**加齢や紫外線ダメージによって失われた肌の弾力の再生に働きかけるクリーム状美容液。「目元のたるみをパワフルに改善! たるみ毛穴のケアにも◎」(草野先生)。アンプルール ラグジュアリー・デ・エイジ ラインセラム アイ 18g ¥8400 **c**ナノ化してフリーズドライ状態にしたヒアルロン酸をスティック状に。シワやたるみの気になる部分に直接塗るタイプ。「ヒアルロン酸注射したかのように、肌の内側からハリが出ます。30分後くらいから、たるみジワが薄くなる手応えが!」(村木さん)。ドクターミュー プレミアム リンクル スティック 3.5g ¥6300/スタイルM

GOD'S HANDS ADVICE 村木流マッサージ

❶ 両手を拳にして眉の上に置き、額の中央からこめかみに向かって、螺旋を描く。イラストの矢印のように、次は額の中央、その次は、生え際の位置からクルクル動かして。これを3セット。

❷ 片手で眉尻の上を押えて引き上げる。反の手は頬骨の上に当て、軽くあかんべえする要領で下に引くその状態のまま目のの筋肉を意識しながゆっくり目を閉じる反対側も同様に3回つ。「目の下の筋肉をえることで代謝がアプします」(村木さん

19page.com

撃退マニュアル

NAZOTORA2

小さなプツプツができる

ココをCHECK どこにできるか

□ フェイスラインなら

汚れを落とし切れていない

「最近の日焼け止めやファンデーションは落ちにくい処方になっているにもかかわらず、摩擦を避ける意識が強すぎて洗い足りず、汚れを落とし切れていない人が多い。肌に汚れが溜まると、毛穴を塞いだり、代謝が悪くなって、プツプツの原因に……。改善するには、ゴマージュやピーリング効果のある洗顔料がうってつけ。不要な角質を剝がすことで肌の代謝をあげると同時に、汚れも取り去ってくれるので、手間をかけずにケアができます」（草野先生）

コスメで解決

a皮膚科のドクターによって開発された、ピーリング成分AHA配合の洗顔石鹸。「AHAの中でも、日本人の肌に合ったものが厳選されているので、肌に負担をかけることなく汚れや不要な角質が取り除けます」（村木さん）。サンソリット スキンピールバー AHAマイルド 135g ¥2100 b濡らした顔にマッサージするように使う角質ケア洗顔料。「ピーリング成分以外にも、細かいスクラブが入っていて充分に角質ケアができるのに、肌への刺激が少ないのが魅力」（草野先生）。ミュラド AHA／BHA エクスフォリエイティング クレンザー 200mℓ ¥4095 cアプリコット種子パウダー配合のスクラブクリームが古い角質を穏やかに除去する。「汚れをしっかり落としてくれるので、使った直後から肌の透明感がアップして明るくなります」（草野先生）。ラ・プレリー エッセンシャル エクスフォリエーター 200g ¥8190

□ 額なら

ホルモンバランスの乱れ

「額のプツプツは、ストレスや睡眠不足によってホルモンバランスが崩れるのが原因だと言われています。過剰に皮脂が分泌され、角質の新陳代謝が悪くなるという異状は、生理前ニキビ（P113で解説）と同じなので参考に」（草野先生）

□ 目の周りなら

古い角質か汗腺の詰まり

「目の下のプツプツには種類が2つあり、稗粒腫（はいりゅうしゅ）と汗管腫（かんかんしゅ）というもの。稗粒腫とは、皮膚の内側に角質の固まりが潜り込んでいる状態。汗管腫は汗腺が増殖した後、詰まってできるものです。原因は違っても、残念ながら、どちらもセルフケアで完治させることは困難」と草野先生。打つ手立ては!? 「クリニックで行うCO_2レーザーを使った治療で解決できます。ただし、赤みがひと月近く残るなどのダウンタイムがあるので、事前に医師としっかり相談をしましょう」

NAZOTORA3

鼻の毛穴が目立つ

ココをCHECK 毛穴の状態をじっくり観察

□ 毛穴の中が黒いなら

過剰な皮脂分泌による皮脂詰まり

「過剰に皮脂が出ると、毛穴が開き、皮脂が溜まりやすくなります。それが酸化して黒い固まりとなり、毛穴を目立たせているのです」と草野先生。では、毛穴の中が白くポツポツ見えるのは？ 「同じく皮脂の仕業。汚れと混ざり合って固まったものです。どちらにも、毛穴に詰まった皮脂を溶かし出すタイプの美容液が有効です」（草野先生）。その手の美容液を使っても、繰り返し毛穴が詰まるという声も！ 「アフターケアが肝心です。皮脂が取り出されて、空になった毛穴には、たっぷり保湿ケアをして。潤いで肌がふっくら整えば、毛穴が締まり、皮脂が溜まりにくい状態になりますから」（草野先生）。原因を見極めにくい毛穴には、拡大鏡がおすすめだとか。

コスメで解決

a皮脂になじみやすく、毛穴の汚れをやさしく溶かし出す成分、BHAが配合された美容液。肌に負担をかけず、ツルリとしたむき卵肌を叶える。マックス ファクター SK-II スキンリファイニング トリートメント 50g ¥14175 bサイズ、形、硬度、保湿力が異なる5つの微粒子を組み合わせることで、溜まった角質から汚れまで、あらゆるタイプの不要物を一掃する週に1度のスペシャルケア。「温熱効果によって毛穴が開き、毛穴に詰まった角栓がしっかり取り除けている感じ。洗い流したあとの肌のツルスベ感は病みつきになります！」（草野先生）。エスティ ローダー イデアリスト デュアル アクション トリートメント 75g ¥7875 c肌の上にのせるとクリームが約42度に温まり、毛穴に詰まった皮脂や汚れをとろ〜りと溶かし出す。花王ビオレ 小鼻つるつる ホットクレンジング 1g×6袋 オープン価格

□ 毛穴のまわりが黒いなら

紫外線による色素沈着

毛穴の詰まりをケアしても、改善されない黒ずみ……。それはメラニンの仕業だった！ 「毛穴のまわりには、メラニン色素が多く、紫外線を浴びると色素沈着によって黒くなってしまいます。その場合は、いくら皮脂の固まりや汚れを取り除くケアをしても改善には至りません。大切なのは、メラニンを含んだ不要な角質を肌に停滞させないこと。スクラブやゴマージュが最適なのですが、刺激が強いもので肌を摩擦すると、メラノサイトが刺激され、メラニンの生成が盛んになる恐れがあるので、注意が必要。使用後に肌が赤くなるのは、刺激が強い証拠なので避けてください」（草野先生）

コスメで解決

aソフトスクラブが古い角質や余分な皮脂をオフ。ホホバオイルなどの保湿成分で後肌はしっとり。プロアクティブ リニューイング クレンザー（医薬部外品）120mℓ ¥3200／ガシー・レンカー・ジャパン b古い角質だけを取り除くという特殊なバイオテクノロジーを採用。「こんにゃく由来のやさしいスクラブなので、敏感肌でも安心！ VCIPなど、肌代謝を高める成分がメラニンを含む角質を効果的に排出するよう働きかけます」（草野先生）。ダーマ サイエンス ムキタマゴマージュ 100g ¥3150／ドクター プロダクツ c「配合されている成分はハーブがメイン。まったく刺激を感じない、肌にやさしい処方が魅力です」（村木さん）。マリーカテール エメラルドスクラブ 100mℓ ¥8400

HELP!! ヒゲが生えてきた

ヒゲが濃くなって、クリニックに駆け込む女子、急増中!

女性とは無縁と思われていた、ヒゲが濃くなるという異状に悩む女性が増えているという。なんでそんなことに!? 「男性と同じように忙しく働く女性が多く、ストレスなどによって女性ホルモンが減少し、男性ホルモンが過剰に分泌されるから、という説があります」と草野先生。では、解決策は？ 「疑似女性ホルモンとも言われるイソフラボン配合のコスメも有効ですが、長期戦の覚悟が必要。早い結果を求めるなら、レーザー脱毛が一番！」

謎トラ NAZOTORA4

ココをCHECK

唇の輪郭がぼやけている 異状があるのは一時的か否か

□ 一時的なら

乾燥によるボリュームダウン

「唇の輪郭がはっきり見えるか、見えないかは、肌と唇の境目の盛り上がりが大きく関係しています。唇が乾燥すると、唇の赤い部分はボリュームが落ち、肌と唇の境目の盛り上がりも減少して、輪郭のぼやけにつながります」と草野先生。唇に最も効果的な保湿方法は？ 「皮膚と違って皮脂腺がない唇には外から潤いを与える必要がありますが、組織の構成が違うので、例えば肌用のリッチなクリームを塗っても、あまり効果はでません。美しい輪郭を保つにはリップクリームをたっぷりオーバーリップ気味に塗って！」

□ 日常的なら

加齢による立体感ダウン

唇自体を充分に潤しても、輪郭のぼやけが改善しない場合は、唇以外のケアも必要になってくる。「唇の上、つまり鼻の下にも輪郭がぼやけてしまう原因が潜んでいるんです。加齢によってコラーゲンが減少すると、肌がたるんで鼻の下が伸びたような状態に。そうなると肌と唇の境目の盛り上がりも一緒に落ちてしまい、立体感のない輪郭は、ぼやっと見えてしまうのです」と草野先生。そして村木さんは、「唇のまわりの筋肉が衰え、さらに上唇の周りの脂肪が委縮すると、ボリュームが落ちて上唇の輪郭がぼやけます。また、口角が下がっていると、唇も下に引っ張られてしまい、輪郭が美しく見えない原因のひとつに」と説明。そこで、口まわりの筋肉を鍛え、口角もキュッとあがるトレーニング方法を紹介！

GOD'S HANDS ADVICE 村木流マッサージ

❶ 手をよく洗った後、口内から筋肉にアプローチしてストレッチを行い、溜まった老廃物を排出する。まず、上唇を動かすときに使う筋肉（小鼻の脇あたりから唇にかけてある筋肉。触ると、イタ気持ちいい部分）を口内に入れた親指と肌の上のひとさし指で挟むようにして上から下に揉みほぐしていく。次は、への字口をするとクッと力が入る口角の下にある筋肉を下から上にほぐす。これを各10回ずつ行う。

❷ ストレッチで充分にほぐしたら、次は筋肉を鍛える動作を。小鼻の脇、頬骨の下あたりをイラストのように指で押さえる。指を置いたまま、ゆっくりと口角をあげる。指で筋肉に負荷をかけることで、筋トレ効果大！

❸ 今度は、口をすぼめて鼻の下をぐいーっと伸す。❷と❸を10回。「❶～❸のストレッチと筋トレは、唇の輪郭のぼやを改善するだけでなくうれい線など、口周りエイジングサイン全般効果的です」（村木さん

謎トラ NAZOTORA5

ココをCHECK

ぼんやりしたシミが消えない 濃くなったり薄くなったりするか

□ 濃さが変わらないなら シミ

シミ撃退に美白成分が有効なのは周知の通り。しかし、美白成分が山ほどある今、『ズバリ、コレ！』という鉄板成分が知りたい！ その質問に、草野先生が出した答えは、〝APPS〟。「すでに色がついてしまったメラニン色素を還元し、メラニンの過剰な生成も防ぐうえ、ビタミンCの100倍もの浸透力があります」。ずっと医療の現場で使われてきた成分であり、その効果の高さは、村木さんも太鼓判を押す。〝APPS〟配合コスメの中でも草野先生と村木さんが溺愛する一品を紹介。

コスメで解決

a 〝APPS〟と非常に高い抗酸化力で注目を集めている成分〝フラーレン〟を、使う直前に混ぜ合わせる美容液。付属の顔形マスクに浸透させれば、スペシャルケアに。「紫外線を浴びてしまったあとや、肌の調子が悪いときのお助けアイテム」（村木さん）。イムヌ ウィークエンド トリートメント パック 10mℓ×6本入り ¥18900／アンプリー
b 〝APPS〟配合のパウダーと美白美容液を混ぜ合わせるタイプ。「肌細胞の酸化・光老化を抑え、メラニンの吸収を抑制するので、シミやシワのケアに高い効果を発揮します」（草野先生）。ジュディシュプリ JS美容液 パウダー0.3g×4本、美容液 50mℓ ¥19740／ドクター プロダクツ
c 〝APPS〟が配合されたパウダー。「bにコレを混ぜ合わせてAPPS漬けになるのが大好き！」（草野先生）。江原道 マクロヴィンテージ ナノCパウダー 7本入り ¥4830

□ 体調などで濃さが変わるなら 肝斑（かんぱん）

「肝斑は、〝頬骨付近に左右対称にぼんやりと広がる色素沈着〟と定義されてきましたが、実際は、フェイスラインなど別の場所に発生することもあります」と草野先生から衝撃発言が！ 「疲れたときなど、体調によって濃くなるなら、肝斑と疑って間違いないでしょう。化粧品に配合されている美白成分の中でもっとも有効とされているトラネキサム酸が含まれていれば、市販のコスメや飲み薬でも、充分な効果が期待できます」（草野先生）

コスメで解決

a 名前の通り、肝斑を撃退するため、トラネキサム酸ほか、有効成分が豊富に配合された濃密な保湿ジェル。「毎日しっかり塗り続けると、早い場合は1週間くらいで、肝斑に変化が現れたという患者さんの声もありました。保湿効果も抜群です！」（草野先生）。カンパンバスター（医薬部外品）30g ¥5250／アヴェニュー六本木クリニック
b シミができやすい肌特有のメラニン生成を抑制。メラニン色素がスムーズに排出されるよう、肌の生まれ変わりをサポートする美白美容液。「HAKUにはトラネキサム酸が配合されているので、肝斑ケアにも有効です」（草野先生）。資生堂 HAKU メラノフォーカスEX（医薬部外品）45g ¥10500
c 薬局で買える手軽な肝斑改善薬として高い人気を集める。肝斑の治療に高い結果が期待されるトラネキサム酸とビタミンCを同時に摂取することができる。第一三共ヘルスケア トランシーノ（医薬品）180錠 ¥5880

HELP!! 生理前にニキビができる

複合的な原因には、組み合わせのケアを

なぜ生理前にニキビができるのか、を草野先生が解説。「排卵日から生理日までの約２週間は、女性らしさを保つ働きをする女性ホルモン"エストロゲン"の分泌が低下し、皮脂の分泌量を促進させ肌表面の角質を厚くする"プロゲステロン"が増えます。そのため肌荒れしたり、ニキビができやすくなります」。ホルモンが関係しているなんて、ホームケアでの改善は難しい……と諦める事なかれ！「今は、エストロゲンに働きかけるコスメもあり、高い効果が期待できます。くわえて、角層の代謝を整え、剝がれ落ちるペースを正常化するコスメの併用がおすすめ」

a女性ホルモン"エストロゲン"を活性化する成分、"プエラリアミィリカ"や"ワイルドヤム"などを複合的に配合し、生理前のニキビを予防。新陳代謝を促す成分も配合され、角質が剝がれ落ちにくくなるという生理前の肌状態を正常に導く。「排卵日から生理日までの使用でかなり改善されるはず。"エストロゲン"は、加齢やストレス、不規則な生活などによっても働きが低下します。生理前ではないけれどニキビが気になるという人にもおすすめです」（草野先生）。ダーマ サイエンス DP エスト チャージプラス 30g ￥8400／ドクター プロダクツ **b**メラニンを含む角質を取り去りながら、潤いを与える拭き取り美容液。カネボウ ブランシール スベリア ホワイトラスター 100mℓ ￥4200 **c**毎晩のケアで、角質の剝離を促し、肌をリセット。ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト 30mℓ ￥16800 **d**古い角質が重層化した部分にだけ反応して取り除くというシステムで、ターンオーバーを正常化。後肌のツルツル感が受け、ロングセラーとなっている美容液。クリニーク ターンアラウンド コンセントレート 50mℓ ￥6300

NAZOTORA 6

ココをCHECK

目元がくすんでいる

メイクを落としたあとにもう一度コットンで拭いてみる

□ コットンが汚れるなら

メイク汚れによる色素沈着

きちんと落としているつもりのアイメイクにくすみの原因が潜んでいる可能性が。「メイクオフ後、濡らしたコットンやティッシュなどで、もう一度目元を拭き取り、チェックしてみて！　これでコットンに汚れが付着するようなら、メイクをしっかり落とせていない証拠。落としきれずに残ったメイク汚れによって、肌がくすんでいる可能性があります。専用のアイメイクアップリムーバーを使って、じっくり丁寧にオフして」（草野先生）

□ コットンが汚れないなら

摩擦による色素沈着

「目の下の皮膚は、ほかの部分に比べて薄く、敏感で、刺激に弱い……にもかかわらず、メイクやマッサージをするときに容赦なくグイグイ力を入れている人が多いんです！　目元のくすみは、こういった刺激による色素沈着も大きな原因のひとつです」と話す草野先生が改善方法を提案。「色素沈着とは、肌にメラニンが蓄積している状態。メラニンにアプローチする美白成分が配合されたアイケアを取り入れれば、解決に向かいますよ」

コスメで解決

aひとつで美白、保湿、ダメージの修復という役割を果たすアイクリームと、紫外線カット機能（SPF15・PA＋＋）を備えた朝専用クリームがセットに。色素沈着した肌を紫外線からガードしながら改善へと導く。クリニーク DW アイ システム DW アイ プロテクター15.7g、DW ブライトニング アイクリーム（医薬部外品）14g ￥6300 **b**美白有効成分"ビタミンCエチル"がメラニンの生成を抑える。シミ、ソバカスを予防しながら、透明感のある明るい目元に。資生堂 ホワイトルーセント アイトリートメント（医薬部外品）15g ￥6300 **c**美白成分"コウジ酸"がメラニンのつくり過ぎを防ぎ、くすみを改善。さらに紫外線のダメージや加齢とともに過剰発生する「シミをつくれ」というシグナルを抑えるエキスも配合し、多角的な美白ケアを可能に。ヘレナ ルビンスタイン AGホワイト リバーサーパワ.K アイ スポット（医薬部外品）15mℓ ￥7875

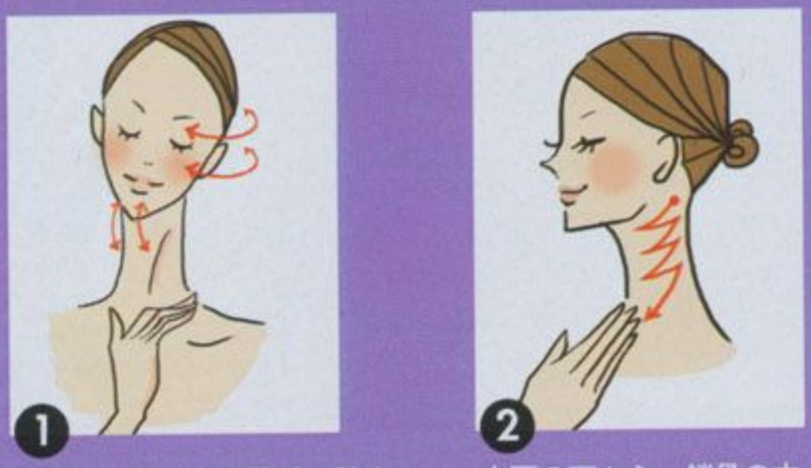
HELP!!

だんだん顔が大きくなっている

本当は恐ろしい"顔のむくみ"。セルライトになり深刻な大顔に!?

「顔が大きくなったような……」と感じているのは、気のせいではなかった！　小顔矯正の匠、村木さんは原因をこう説明する。「顔にはいくつもの筋肉があり、体と同様、疲れが溜まったり、歯をくいしばるなどの緊張状態が続くと、凝って固まってしまいがち。水分を排出するポンプ的役割である筋肉の機能が低下してしまうと、むくみにつながります。むくみを放置すると、老廃物に脂肪が絡みつき、セルライトに！　本格的な"顔太り"となり"デカ顔"に見えてしまうというわけです。手遅れになる前に、顔の筋肉をしっかりほぐして、むくみを改善しましょう」。そこで、村木式・小顔エクササイズを紹介。速効性があるので、デート前などのSOSケアにも最適。

全体を小顔に！



❶ 「鎖骨はリンパの関所。詰まっていると、顔がむくむだけではなく、二重あごの原因にも！」（村木さん）。まず片側の鎖骨の内側から1/3のところを指で押さえ、押さえた側に頭を傾かせて、小さく「ウンウン」と頷くような動作を5回。手はそのままで、今度は「イヤイヤ」と首を横に振る動作を5回。これを交互に3セット。反対側も同様に。

❷ 左耳の下から、鎖骨の内側1/3までをつなぐ筋肉を探し、右手の指を首の筋肉にひっかけるようにして前後に揺らしながら上から鎖骨の位置まで下ろす。右側も同じ要領で。首の筋肉が見つかりにくいときは、首筋のイタ気持ちいい部分を揺らせばOK。各5回×3セット。

エラ張りが気になる場合は！

❶ 両手で拳をつくり、頬骨の下に置く。拳で螺旋を描きながら、耳の下まで移動。次は、あごの先からフェイスラインに沿って耳の下まで同じ要領で螺旋を描く。これを3セット繰り返す。「老廃物が溜まって、張り出したエラが速効でスッキリしますよ」（村木さん）

❷ イラストのように耳のうしろにあるくぼんだ部分に親指がはまるように置く。その状態で、「あ」「い」「あ」「い」と口を開閉する動作を10回×3セット。「あご周りのむくみを取り除く効果大！　一度やるだけでも、フェイスラインがすごくシャープな印象になります」（村木さん）

MODE EX
DECEMBER, 2009
photographs:Atsushi Yagi/vale.(model), Chifuyu Aizawa/Q's(still)
styling:Kozue Ohnuma/kind
hair&make-up:Riho Takahashi/Three Peace
model:Saya design:Masako Kobayashi
text:Manami Arita
text&composition:Yukiko Matsumura
cooperation:PROPS NOW
location:FISH BANK TOKYO, Shiodome Shiosite 5ku Italiagai

夜&昼シーン別男ゴコロ揺さぶりポイント×5
恋活完全対応「モテ服

Night Time

シャンデリアやろうそくの灯りを味方に小悪魔仕上げ

自分のことは当然、空間まで客観視できてこそ、大人の女。まずは、レストランやバーの照明や内装をイメージ。そこに自分を置き、いちばん映える着こなしを計算したい。大切なのは、服や小物の質感にこだわること。そして必要以上に肌見せをしないこと。夜の蝶ではなく、妖精みたいな上品さとセクシーさをキープするのが、夜デートの基本だ。

恋効 1

ベアワンピはレイヤー…してカジュアル化を…

気合を入れたいシーンに…躍する、華やか素材のベ…ワンピ。一枚で着るとド…ッシーだけど、レーシー…ップスに重ねれば、今っ…い異素材ワンピ風にアレ…ジできる。レースの透け…も加わり、さりげないの…いい感じのセクシーさに…

恋効 2

バッグも当然、お着替…キメ時は小バッグです…

服を着替えたのに通勤デ…バッグでは気持ちがトー…ダウン。アクセサリー的…ビバッグ、またはビッグク…ッチで気分をアゲたい。…レスアップ用の華やぎバ…グが、仕事がデキるあな…の、女らしく細やかな一…をアピールしてくれるはず…

ベアワンピースにレーシーな…プスをプラスするだけで、肌…出度をほどよくセーブでき、…ンパンデートにぴったりの華…さに。黒レーストップス¥12…リボンつきブルータフタのベ…ンピース¥44100／ナイン青…NE） ピアス(YG×グリーン…ァイア)¥262500／ラ・フェ…カスタマーインフォメーショ…ービス(シェイスビー) バッ…29400／ナノ・ユニバース 横…nkenken） ストッキング¥…／ウォルフォード パンプス…950／ブティック トレイズ(…Pied)

19page.com

19page. com

恋効 3

ヒール靴&レッグ
ウエアで魅惑の美脚に

ーな上質ストッキングと美し
ール靴は、男をドキッとさせ
とっておきの媚薬。夏はナマ
冬はレギンスやトレンカばか
人も、艶めかしいレッグウエ
ドレスの着こなしを完璧に。

恋効 4

小さくて揺れる
ジュエリーが恋に誘う

動くものを目で追ってしまうのは、
動物の習性。男子も当然、そう。
ジュエリーは、男ウケしないボリ
ューム系より、繊細で揺れるタイ
プを。パールなど清楚な素材なら
確実に男ゴコロも揺れまくる！

恋効 5

リッチな光沢素材で
高めの女にクラスアップ

昔、高貴な人が光り輝く素材を愛
用したワケは、身につける人を神
の領域に近づけると言われていた
からだそう。シルクやビジューなど、
光沢感たっぷりの艶ドレスなら、
誰でも"女神サマ"に格上げされる。

このまま一枚で着るだけで、華やかかつスタイルよく見えるワンピース。背中が深めにあいているので、男性は後ろ姿にもハッとさせられるはず♥　ワンピース¥157500／ブルーベル・ジャパン(ブルーガール)　ピアス(YG×タヒチパール×ブルームーンストーン)¥22050／アガット　リボンつきヘアゴム¥10290／エストネーション(ラドロー)　クラッチバッグ¥18900／クイーポ(Style 81)　ストッキング¥7560／ウォルフォード　パンプス¥17850／ジー・アール・アイ・ジャパン(ナインウエスト)

Location

**夜景とワインを楽しむ
大人だけのひとときを**

汐留の高層ビルに佇むバー&ラウンジ、『MAJESTIC(マジェスティック)』では、お得なフリードリンクプラン「SUNSET PLAN」(17:30～21:00、一人¥3000〈税込・サービス料別〉)を、12／1～12／22まで開催。まるで宝石箱のような美しい夜景と、珠玉のワインのマリアージュで、優美な時を過ごせる。貸し切り等で利用できない日があるので、電話で確認を。☎03·3569·7676

研究！

自分LOVE♥を追求した"私的おしゃれ"は、確かに楽しいし、センスも磨かれるけれど、恋愛市場では、勝負服とは呼べないかも。相手を思い遣って、愛される準備をわかりやすく表現するのがモテ服。男性の視線と興味を放さない装いで、2009年の恋活にラストスパート！

Day Time

がんばりすぎてないのに きちんと可愛く＆女らしい

普段どおりだから楽勝♪と思いがちな昼デート。でも、夜と違い、すべてがくっきりはっきり見える昼は、気の抜きすぎはだらしない印象になるし、張り切りすぎも痛い。いつものコーディネートに、ゆるさと甘さをほんの少しだけミックスしたいもの。「あれ、いつもとなんか雰囲気が違う？」と彼が気がつくぐらいの変化ワザを仕掛けられたら、大成功！

恋効 1

思わず触りたくなる
ぬいぐるみがイメー

男ゴコロが求めているのは
ふわふわなぬいぐるみ系
素材感。ラメ入りのキラ
ラモヘアやキレイ色ファ
の華やかな素材は、今年
しいデザインのアウター
取り入れるのが◎。旬の
いがあるカジュアルアイ
ムなら、新鮮な着こなしは

恋効 2

ギュッ♥としたくな
華奢なくびれをマー

ジャストウエストのベル
使いが、今シーズンは完
復活。高い位置にすると
ャルっぽいし、低いとウ
ストが太く見えてしまう
でも、最細部分をしっか
強調するだけで、メリハ
あるカーヴィボディを印
づけられる。ぜひお試し

愛されプリントやふわふわモヘアも、旬色グレーで引き締めて、甘さをほどよくセーブ。花柄ワンピース￥29400、ラメニットカーディガン￥22050／ジル スチュアート ピアス(YG×ガーネット)￥27300／ココシュニック　ベルト￥14700／インタースケープ フリーズ ショップ(BRAVE)　バッグ￥22050／サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店(サマンサタバサデラックス)　グレーのトレンカ￥2100／17℃ by Blondoll ルミネ北千住店(17℃)

19page. com

恋効 3.

揺れるラッフル、
Vゾーンに視線が集中

いフリルは甘すぎ
れど、ゆったりと
るようなラッフル
、女らしさと同時
人っぽさも表現で
。深Vネックにバ
スのラッフル飾り
えたブラウスは、
たびにドレープが
に揺れて、自然と
を誘ってくれる。

恋効 4

に誉められやすい
レイ色ジュエリー

明感のあるキレイ色
魅力の半貴石ジュエ
ー。デイタイムは、
ードでシャープなジ
エリーより、こんな甘
輝きが似合う。ブラ
ドやファッションに
い男性でもわかる、
0%の愛らしさを選
ことで、ひとつのき
かけが生まれる。

恋効 5

カジュアルだからこそ、
スタイルアップデニム

カジュアルでもシルエット
次第で"キレイ"な印象に。
流行のボーイフレンドデニ
ムをセクシーに見せるのは
難しくても、スキニーデニ
ム+ふんわりボリュームト
ップスの組み合わせなら、
簡単。誰でもスタイルよく、
しかも可愛いセクシーに。

に持ったファーコート¥210000、
ープルの柄ブラウス¥55650／
フィリップ リム ジャパン(3.1フ
リップ リム) グレースキニー
ニムパンツ¥26040／エージー
ャパン(AG) リング(YG×シト
ン×ローズクォーツ×トパーズ
ガーネット×アメジスト)¥1491
F.D.C.プロダクツ(ルジアダ)
レスレット(YG×ピンクトルマ
ン×ダイヤモンド)¥144900／
ルシオラ バッグ¥59850／クロ
インフォメーションデスク(シ
バイ クロエ) ブーツ¥56280
ナノ・ユニバース 梅田(ロート
ショーズ)

19page. com

Night Time

纖細なきらめき感で大人セクシーな誘うまなざしに

A

B

C

D

〈EYE〉ポイントは下まぶたに入れた輝きシャドウライン。基本的にはぱっちり系の囲み目メイクだけれど、全体を締め色で囲まないことで甘さとゆるさのある目元に。潤んだ瞳を演出する効果もあり、視線吸引力ががぜんアップ♥　まず**1**の右から2番目を二重幅にぼかしこみ、その上から**2**をアイホールまで広げる。キワには**1**の右端の色をライン状に入れ、目尻をやや長めにのばしてキャッツアイ風に。下まぶたは、全体に左から2番目を広げ、目頭側1/4に右から2番目を極細に入れて、目尻側1/2に左端を幅広めにオン。〈CHEEK〉**3**を頬骨に沿って広げて血色づけを。〈LIP〉**4**を直塗りしてから**5**を重ねて、うるぷるの愛され唇に。

1満天の星空のようなきらめき感のクール系パレット。甘めワンピに合わせれば、小悪魔チックな魅力がアップ。ジルスチュアート イルミナンスアイズ 08 ¥5250
2柔らかな質感の輝きパウダーは、するするとまぶたにとけこむように広がり、クリアに発色。カネボウ コフレドール アイカラー GY-37 ¥1050(編集部調べ)
3ふわりと軽やかで、ヘルシーなツヤ頬に仕上がる。THREE カラー ヴェール フォーチークス 06 ¥3150
4なめらかにのび広がり、唇を色と潤いで包み込む。アディクション リップスティック 009P ¥2940
5贅沢にパールをとじ込めた、とろとろ質感のグロス。ジルスチュアート ジェリーリップグロス 16 ¥2310

Aレイヤードで今年っぽく。中に着た白レースチュニック¥33600／ナイン青山(NINE)　ベルトつきゴールドベアワンピース¥79800／アオイ(ピーエッフェ by パオラ フラーニ)　**B**裾の切り替えが華やかなモスグリーンワンピース¥99750／アオイ(ピーエッフェ by パオラ フラーニ)　**C**レディなデザイン。ベルトつきボルドーワンピース¥33600／エスティーム プレス(エルビッシュ)　**D**軽い素材感が男子好み。オフ白ワンピース¥29400／アバハウスインターナショナル(アバハウス・ドゥヴィネット リュクス)　**E**同系色でシックなレイヤードに。ボルドースキニートップス¥73500／ウォルフォード　赤刺繍ベアワンピース¥49350／トッカストア 青山店(トッカ)　**F**上品で女らしいシルエット。レイヤード風の異素材切り替えが新鮮。黒レイヤード風ワンピース¥22680／grapevine by k3(SOFT & HARD)

Hair Arrange 恋効

タイト&ボリュームの好バランスで清楚に

ドレッシーな装いに、カジュアルなダウンヘアでは上品さに欠ける。フェイスラインはすっきりまとめ、毛先にカール感をきかせて華やかさをプラスして。また、耳元は男子の視線が注がれる大事なポイント。愛らしいアクセで誘惑を♥

F

E

19page.com

Day Time

A

B

D

E

C

G

F

Aビジュー使いで華やかに。グレーカーディガン¥89250、ピンクワンピース¥115500／ブルーベル・ジャパン（ブルーガール）　ベージュのベルト¥12600／インタースケープ フリーズ ショップ(BRAVE)　Bやさしいピンク。サテンブラウス¥49350／ブルーベル・ジャパン（ブルーガール）　Cパープルドットブラウス¥18900／ジル スチュアート　Dデニムに似合うキュートなプリント。ネイビー柄ブラウス¥28350／マーク ジェイコブス カスタマーセンター（マーク BY マーク ジェイコブス）　Eピンクブラウス¥24150／ザ・ウォール ショールーム（ドロシー リー）　Fピンクモヘアカーディガン¥12600、ピンクワンピース¥14700／オンワード樫山（ローズブリット）ブラウンのベルト¥6930／ナノ・ユニバース 東京(nano・universe)　Gモノトーンならシックに。白のカーディガン¥71400、黒ドットシフォンワンピース¥76650／3.1フィリップ リム ジャパン(3.1フィリップ リム)　黒ベルト¥3990／goocy原宿(goocy)

男子モテの鍵は、思わず くぎづけになるぱっちり感

〈EYE〉インサイドラインで目の縦幅を強調しつつ、黒目がちな愛らしい目元を演出したモテ♥ナチュラルなアイメイク。1の左上をアイホール全体に広げて目元をブライトアップし、上まぶたギワに右下を。黒目の上にだけ同色を重ねづけし、さらに2で黒目の上のインサイドに隠しラインを入れる。下まぶた全体に1の左下を入れて陰影づけをし、目頭に左上をのせる。さらに上まぶたと同様に、キワを右下で埋めてから黒目下部分に重ね、2で黒目下のインサイドにラインを入れて、とことん目の縦幅を強調する。〈CHEEK〉3を頬の中央から丸く広げ、愛らしい表情に。〈LIP〉4を直塗りして唇の丸みを強調し、中央に5をオン。

19page.com

1 2 3 4 5

1柔らかな色みに繊細な輝きをトッピングした、ナチュラル系の4色パレット。エスト エモーショナルマルティプルアイズ 08 ¥5775
2インサイドにもくっきり描ける黒ペンシル。SHISEIDO スムージングアイライナーペンシル BK901 ¥2310／資生堂インターナショナル
3シアーなパールがたっぷり配合されたしっとり質感のパウダーが、つややかな頬を演出。ポール＆ジョー フェイス カラー 15 ¥2940
4保湿成分たっぷりでなめらかな塗り心地。つけたてのツヤと色が持続。花王 オーブ デザイニングステイルージュ PK134 ¥3360
5ひと塗りでぷっくり唇に。エスプリーク プレシャス ドレスオングロッシールージュ PK882 ¥2625（編集部調べ）／ボーテ ド コーセー

ふんわりなびく髪で ゆる可愛い魅力を演出

ふわゆるニットなどの可愛い系アイテムでキメた昼デートでは、親しみやすい雰囲気のゆる揺れヘアがぴったり。軽くコテで巻いて、柔らかな質感に仕上げて。また、編み込みなどの女子力の高いアレンジも男ゴコロをくすぐるワザ。

Hair 恋効 Arrange

連載初。パリコレをはじめ世界で活躍する「DRESS33」デザイナー・岩谷俊和氏を迎えて贈る、テーマは「毒」。「色や花びらの重なりなど、美しさにバリエーションがあるところも好きなんです」という薔薇、チューリップをイメージした華麗な衣装で、松雪さんの美力、黒田さんの感性のバリエもまた拡大！

「パワーのある服からは、一瞬でパワーがもらえる」
――松雪泰子

花びらのようなドレープを効かせたドレスに合わせたメイクの主役は、星に照らされた夜空のごとく神秘的なネイビーライン。「毒もありつつ、隙もある。黒でも青でもない色の曖昧さが好き」と松雪さん。「切り込ませて描いた目頭とハネた目尻で演じるアニメのキャラ的ムードで、衣装の華やかな遊び心と連動させています」(黒田さん)

ドレス¥819000、グローブ¥60900
／ディーエスファクトリー(ドレス33)

黒田啓蔵
女優メイク
不定期連載　第7回
松雪泰子

Mid Night Line in Nudy Face

ラテンの血を引くドレスで始まる、女らしさの新革命

誇張したキャラ立てアイラインで盛るヌーディフェイスの甘い毒

19page.com

photographs:Kazuyoshi Shimomura/avgvst(model),
Shojiro Nakabayashi(still)
hair & make-up:Keizo Kuroda/Three Peace
costume design:Toshikazu Iwaya/DRESS33
model:Yasuko Matsuyuki illustration:Keeda Oikawa
coordination:Yoshika Oshima/Three Peace
design:Hisako Tanaka/Sakagawa Inc.
text:Hitomi Hashimoto composition:Naoko Sonoda

19page.com

「炎のように咲く花を纏って、
静のオーラが、“動”になる」
——黒田啓蔵

「フリルや縫製、フォルムに静と動の同居を感じます」と松雪さんが言う、チューリップをイメージしたプリントを使ったドレス。表現するのは、ムキ出しの陽気さとは異なるシュールな“陽艶”だ。「直線的眉と、円形の頬。対照的な“線と丸”をぶつけて起こすパワーで女らしさだけでは終わらない優しい毒を!」(黒田さん)

ドレス¥178500、グローブ¥57750、ストール¥93450
／ディーエスファクトリー(ドレス33)

スペインの華と英国の凛々しさ
が響き合う服で放つシュールな“陽艶”

Straight Brow in Nudy Face

眉の“線”に頬の“丸”、相反する要素の化学反応が呼び覚ます120%の魅力

News

まぬ太陽』に続き、ヒロインを務めた映画『笑う警
が11／14全国公開。12／15～'10／1／10までBun
ura シアターコクーンにて奇才ケラリーノ・サンドロ
チ作・演出の舞台『東京月光魔曲』(仮題)に出演。

「一見攻撃的にも感じるのに、
着ると抱擁されるような
感覚に感動」
——松雪泰子

エリザベス一世をテーマに、薔薇を立体的に解釈したドレスには「真っ赤な唇に、ゴールドのシャドウを少量重ねづけ。さりげなく立体感を強調し、衣装の色・フォルムとコラボレートします」と黒田さん。融合を体感した松雪さんは「エネルギーのある服と、本質が解放されるような一点を効かせたメイクのバランスに興奮しました」。

ドレス、グローブともに参考商品
／ディーエスファクトリー（ドレス33）

松雪泰子 Yasuko Matsuyuki × Keizo Kuroda 黒田啓蔵 in DRESS33

一点豪華な効かせメイクが超越した美しさを牽引する

「一瞬にして、服の世界に連れて行って
らえた。洋服を着て、その気分を高める
イクをしていただいて、こんなに感動し
のは初めてです」と松雪さん。黒田さん
はもう数え切れないほど仕事を重ねてい
が、『DRESS33』のデザイナー、岩谷さんと
初対面となる共演作。テーマはずばり「毒
表面的にピュアな人ほど、じつはハート
毒があったり、毒のある人ほど心根は純
無垢だったり。言い換えれば天使と魔性
共存。内面に潜む多面性を、ヌーディな
イクに差す「毒」で表現する企みだ。

正直、毒という言葉を嫌悪する人も多
だろう。しかし「私にも毒、あると思い
す（笑）」と笑う松雪さんは「毒ってある
味、エッセンスだと思うんです」と続け

「一見、クリアでフラット。だけど開い
みるといろんな魅力が出てくるような、
面性があるほうが女性は素敵。その魅力
引き出す力となるのが毒なのかなって思
んです」。黒田さんもこれに同意。たと
ば、「直線眉と円形の頬」のパターン
「相反するものをあえて喧嘩させ、火花
散らせて『毒』を持たせると静寂の青
光が赤い炎に。静のオーラが、動にな
独特の魅力が誇張され、限界を振り切
た美が放出されると思うんです」。限界
超えた美しさ。たしかに、全身から美を
わせた松雪さんは「黒田さんのメイク
ベースはほとんど素肌の状態。あとはポ
ントで入れていく印象なんですけど、そ
ほうがガードが外れるというか、本質が
イレクトに解放される気がするんです
ね」との言葉どおり、メイクと服から伝わ
イメージをリアルに、たおやかに体現し

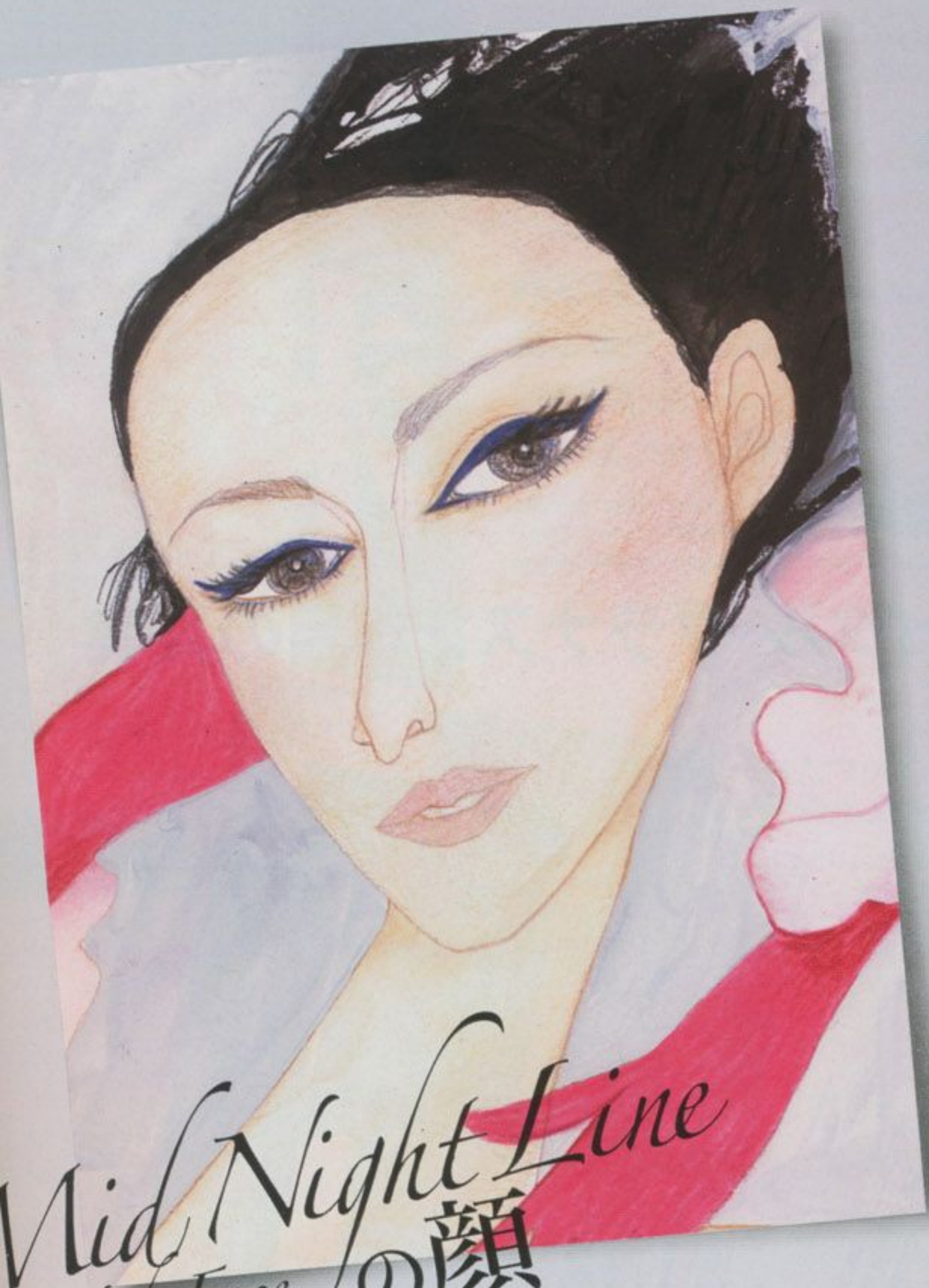
「毒をモードで解釈するといい方向に
用し、女性の多面性がパワーとして昇
されることを知りました！」（黒田さん）

薔薇の花＆
オーストリッチの
羽先の棘からにじむ
美しき毒

Red Lip in Nudy Face

真紅の唇は"電波"。
強烈な磁力を放って惹きつける

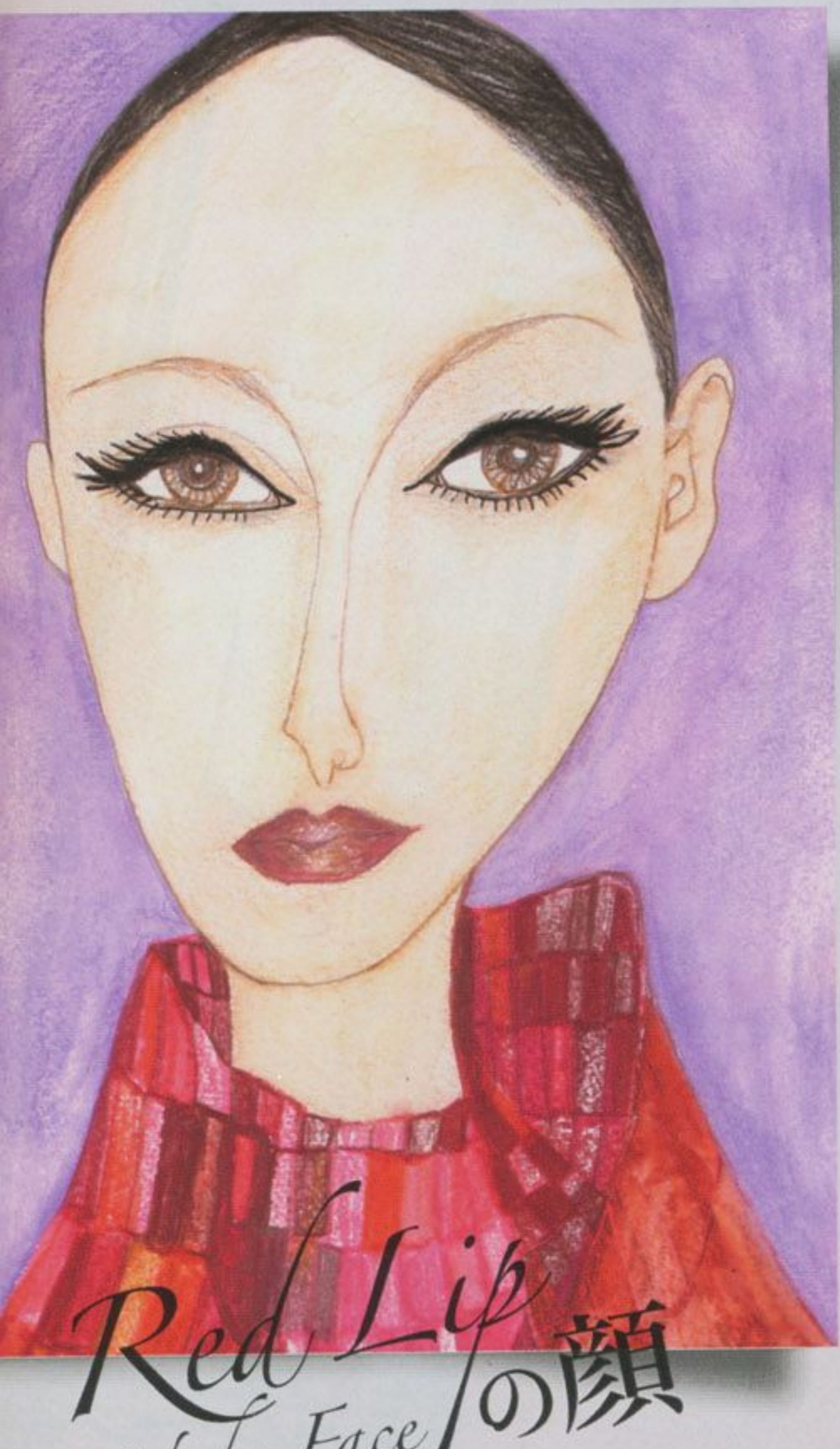
19page.com



Mid Night Line in Nudy Faceの顔

Straight Brow in Nudy Faceの顔

焦点を絞った十一の反発で、潜在的美力を昇華!



Red Lip in Nudy Faceの顔

Mid Nignt Line in Nudy Face

EYE 自然なツヤを出す目的でゴールドベージュのシャドウを上まぶたのアイホールに。まつ毛ギワに沿って目頭からネイビーのアイラインを入れ、目尻の終点まできたらピンと上向きに。次に目頭の始点から鼻方向に5mm程度描き足し、切れ込み風の印象に。黒マスカラを上下まつ毛につけた後、目尻側の上まつ毛に斜め上向きに重ねて、ハネた毛流れを演出。眉頭はやや強く、眉山のカーブを強調。
LIP ドレスの花柄にあるピンクと連動。コンシーラーで血色を抑えた上に、アイシャドウを指でポンポンとのせてふわっとした印象に。
CHEEK 頬の中央から輪郭側へ裾広がりにローズピンク系を。内側からにじみ出たムードをつくるべく、パウダリーファンデを重ねづけ。

左から／黒よりクラシックにならず、洗練された遊び心が生まれる深みのあるネイビー。カネボウ コフレドール フルキープジェルライナー DB-04 ¥2415、ツヤのある漆黒。同 ロングパワーマスカラ BK-37 ¥2940(12／16発売)、左上のベージュをアイホール、右上のピンクを口紅代わりにオンし、パウダリーに発色。同 ラヴーシュカ ライトミックスアイズ PK-1 ¥1680(価格はすべて編集部調べ)

Straight Brow in Nudy Face

EYE ポイントとなる眉は、眉山のカーブをあえて浅く描き、直線的に。頬や唇の甘い色とのアンバランスさが美力を引き出す「毒」になる。上まぶた全体にはパールベージュのアイシャドウ。下まぶたの涙袋にも同色をふわっとのせて光沢感を出した後、黒のリキッドライナーで上まつ毛の根元を埋め込む。仕上げに、黒マスカラを上下まつ毛全体に放射状に、2度重ねづけしてふさふさとした印象に。
LIP コンシーラーで色素を消すだけ。マット&ヌーディな唇を実現。
CHEEK 鮮やかなピンクを頬の中心部にのせた後、ライトピンクを頬骨上に幅広くなじませる。フェイスラインをシェイディングカラーで引き締めてメリハリづけ&ピンクの甘みを抑制。大人の可愛さを。

左から／若干ダークなブラウンで直線ラインをつくり、凛とした意志的な眉に仕上げる。カネボウ ラヴーシュカ パワーメモリーアイブロウ BR-1 ¥1050、下段の冴えたピンクを中央部。その他の全色をブレンドし、目の下から小鼻の下まで幅広く。同 コフレドール ブレンドカラーブラッシュ PK-24、下の 2 色を混ぜてチークの下からアゴラインに。同 BE-17 各¥4725(価格はすべて編集部調べ)

Red Lip in Nudy Face

BASE&EYE ファンデは頬にごく薄くつけるだけ。テラッとしたツヤ感が出る下地のみでカッコイイ印象の肌に。目元もごくヌーディに、パールベージュのシャドウを上まぶた全体にひとなで。アイラインは入れずにヌケ感を与え、そのぶんロングラッシュタイプの黒マスカラを上下まつ毛にたっぷりなじませて、まなざしを引き締める。
LIP ベージュピンク系のリップペンシルで唇の輪郭をなぞった上に、真紅の口紅をプラス。イエローゴールド系のアイシャドウを唇の中央をメインに重ねて立体感を出し、構築的なドレスのムードと呼応。
CHEEK コーラルピンク系のチークを、頬骨の中央より若干外側から裾広がりに。自然な血色づけと、輪郭の引き締め効果を両得!

左から／こっくりとした真紅。唇から放たれる存在感をさらに高める。カネボウ コフレドール アクアルージュ RS-257 ¥3150(12／16発売)、下のゴールドを指にとってポンポンと。同 ラヴーシュカ カスタムセレクティブアイズ GD-1 ¥997(11／1 発売)、保湿力大のツヤ下地。同 コフレドール ビューティエッセンス カラーヴェール(コーラルピンク) ¥3150(価格はすべて編集部調べ)

今、美肌を求める

もう結果しかほしくない!? リバイタル グラナス2年目の真実

肌の才能を育む リバイタル グラナス。成長する美しさとは?

「ブーツもほしいし、ファーもほしい……」「このワンピに合うヘアとメイクは……」と、自分を素敵に見せることに心を砕く日々。だって、女子たるもの、その女子力を上げなくてどうする? そう、外観はもちろん、もっと底力を発揮するのが充実したスキンケアだ。どんなに流行のファッションやヘアスタイルに身を包んだとしても、肌の調子が悪いと、とたんに気分が下がってしまうことを私たちはもう何度も体験している。

だからこそ、活躍させたいのがリバイタル グラナス。単一の悩みにあわてて対処するのではなく、比較的安定化するといわれる30代の肌をトータルで見据えた、資生堂のエイジングケアブランドだ。特筆すべきは、時代の先端を切り開いてきた資生堂が先端サイエンスを結集したといえる、スキンケアの配合成分。8年をかけて、600種以上の植物由来成分を精査し、肌のハリや弾力に関与する「シカクマメ」を発見。ここから生まれた「美容豆エキス*2」は、角層の表面をうるおすだけではなく、肌の奥からその美しさを引き出すべく、実力を発揮。

なかでも話題なのが、「美容豆エキス*2」を高配合した『リバイタル グラナス セラム』。とろーんとのびて、糸を引くほどの粘り! ところが、肌の上に広げると、瞬間でさらさらに変化して、すーっと肌になじんでいくのだ。うるおいのネットを張り巡らし、ハリ感で満たされる。まるでパックをはがした後のようなしなやかさで、「これこれ、こんな手応えがほしかった」と思わせる。スキンケアは毎日の継続が重要だと理解しているつもりだけど、使ってすぐのわかりやすい事実もポイント。まさしく、リバイタル グラナスには結果がある。

そして、次ページでも紹介するスキンケアの時間と量へのこだわり〝充時間美容〟や、スキンケアはここで紹介した秋冬用に加え、春夏用も配置していること。さらに、画素数の高いデジタル写真のような仕上がりのファンデーションもと、リバイタル グラナスの考える美肌レベルは高い。でも、私たちの肌は、こんなハードルを超えることを喜んでいるようにも思える。本来持っていた美しさを引き出して、さらにその美しさを成長させてあげること。これからの肌づくりは、前向きにこそ意味がある。

外気の乾燥から肌を守る。つるんつるんの肌に

毎日のスキンケアに欠かせない化粧水は、みずみずしい感触が魅力。肌になじませると、保湿成分が密集し、うるおいの膜をつくって乾燥から肌を守る。リバイタル グラナス ローション 150mℓ ¥7350

*1 年齢に応じたケアのこと。
*2 シカクマメ種子エキス・グリセリン(保湿)

19page.com

意味

昨年10月にデビューした、〝美人の肌〟に導くリバイタル グラナス。
常に進化を追求してきた資生堂が、その最先端の叡智を結集したエイジングケア。*1
2年目を迎えるこの秋、さらなる進化が待っていた。
まずは、リバイタル グラナスをひとつずつ探っていこう。

photographs:Yasushi Kokufu(still life),Naotaka Miyamoto(model)
hair&make up:Natsuko Nakayama/SHISEIDO styling:Naomi Takahashi(still life),Chisato Mimura(model)
model:Hitomi Nagasawa design:b-line text&composition:Naoko Kunito/STRIPE

べたつかず、しっとり。
化粧水みたいな乳液

しっとり、なめらかな乳液は、スキンケアの仕上げに。油分の粒子を細かくしてべたつきを解消。すーっと浸透してしっかり保湿。みずみずしいIもある。リバイタル グラナス エマルジョン Ⅱ 110㎖ ¥8400

グラナスの顔、のびるセラム。
芯から弾むハリ感に手応え

「美容豆エキス*2」を高配合。話題ののびるセラムがこれ。糸を引くほどの濃密な液が、肌にすばやくなじんでさらさらに。うるおいで満たされ、充実感のあるハリ感がうれしい。リバイタル グラナス セラム 30g ¥15750

これが「美容豆エキス*2」
の糸引き。粘りの瞬間

「美容豆エキス*2」を高配合したセラムの、のびる瞬間をとらえたもの。のびる性質は、原料となったシカクマメにもともと備わっていたもの。

「美容豆エキス*2」の原料
シカクマメはこれ！

多年草のマメ科で、たんぱく質を豊富に含む植物として、古くからアジア諸国で食用に用いられている。さやの断面は四角だけど、豆そのものは丸く、熟すと茶色に。

19page.com

朝晩行う「充時間美容」。

ぴったりの量と時間が美しさを成長させる

朝晩のスキンケアは、どんな時間だろう？ もしも「忙しいんだから、いろいろかまってられないわ」と、次々とアイテムを投入していくだけだとしたら、もったいない話だ。なぜか？ リバイタル グラナスは、忙しいからこそ時間と量を設定して使い、効果が実感できるように設計されているから。

化粧水をパンパン、美容液をさっとではなく、じっくりと肌に広げて肌の奥になじむまでを見届けること。つまり、自分の肌と対話することがが大切だと説いているのだ。たとえば、朝晩の化粧水、セラム、乳液の3つのケア。簡単なステップだからこそ、ていねいに行いたいのに、〝はたいて終わり〟では化粧品としての実力は引き出せないまま。

まず化粧水は、コットンに500円硬貨大をとってなじませること60秒。みずみずしい感触でうるおいを肌に送り込み、なじませ終わるころには、つるつるに。この後、のびるセラムは手のひらに1プッシュ分とって片側の頬に、さらにもう1プッシュ分とって反対側の頬に30秒なじませる。コクのあるテクスチャーが、15秒ほどでさらさらに変わるのが楽しめる。そして、乳液はディスペンサー3プッシュ分をコットンに含ませてなじませると、60秒たつころには、するっとやわらかな肌が出現。

こんなふうに、時計を見ながら量と時間を合わせてなじませてみると、自分がいかに適当に使っていたかがよくわかる。ちょうどの時間に、すとんと〝腑に落ちる〟というか、わかるのだ。こんな実感こそが毎日のスキンケアの命。ひとつずつ変化のあるテクスチャーを心地よく感じる〝右脳設計〟で、スキンケアの時間が楽しいものになる。まず基本の3ステップにトライし、これで納得したら、クレンジングやクリームなどにも広げてみて。美しさは実感によって成長できる！

Day

Night

90 seconds ▶

さらりとした水のような感触で毛穴の奥の汚れもすっきりオフ。乾いた手のひらにディスペンサー3プッシュ分をとって、メイクになじませて水かぬるま湯で洗い流す。リバイタル グラナス メーククレンジングオイル 180㎖ ¥4725

90 seconds ▶

キメ細かいミクロの泡が立つミルク状洗顔料。手のひらに10円硬貨大をとり、泡立てて顔に。泡立て時間を含め、水かぬるま湯で洗い流すまで90秒が目安。リバイタル グラナス クレンジングミルク 180㎖ ¥4200

60 seconds ▶

ほのかなとろみが感じられる化粧水。コットンに500円硬貨大をとり、顔全体になじませる。パッティングというより、肌の上をやさしくすべらせる感覚で。こするのは禁物。リバイタル グラナス ローション 150㎖ ¥7350

19page.com

スパンコールカットソー
￥5985
／ココディール

30
seconds

濃密なとろみで、のびるセラム。片頬ずつ、ディスペンサー1プッシュ分を手のひらにとってのばした後、30秒でなじませる。なじみ終わるとさらさらに、肌表面がピンと張る感じ。リバイタル グラナス セラム 30g ￥15750

60
seconds

乳液は、べたつきの原因である油分の粒子をできるだけ細かくすることで、みずみずしい感触に。コットンにディスペンサー3プッシュ分をとり、なじませる。ハリの手応えに感激。リバイタル グラナス エマルジョン Ⅱ 110㎖ ￥8400

30
seconds

夜のケアの最後はクリームで。指先にパール粒1個分をとり、顔のすみずみまでていねいになじませる。水性ゲルのみずみずしさがありながら、翌朝もしっとり。ハリ感も心地よい。リバイタル グラナス クリーム 40g ￥10500

30
seconds

朝のケアはみずみずしい日中用美容液で仕上げを。手のひらに1円硬貨大をとり、顔のすみずみまでのばす。塗り残しを避けるため、あえて半透明に設計。SPF30・PA+++。リバイタル グラナス デープロテクターUV 50㎖ ￥7350

つるん、と細密仕上がり。

“高画素”美肌ファンデーションはこちら!

毎日、他人とけなげに向き合っているのは、ファンデーションを通した私たちの肌。「きれい」と見えているか、「毛穴が目立つ」と思われているか、それは、日々何を使うかによって違ってくる。そこで、リバイタル グラナスが採用したのが、〝高画素〟技術だ。目指したのは、まさしくVOCEなど雑誌で見るモデルのような、つるんとしたデジタルスキン。

このために活用するのは、ここで紹介する4つのアイテム。この4アイテムで光をさまざまに組み合わせ、キメ細かく自然な立体感を生み出そうというもの。まずは、ベースでくすみや色ムラ、毛穴をカバーして肌をフラットに整え、次にリキッドで、光の透過性を高めて肌に奥行き感を生み出す。リキッドは、自然なつやと透明感を生み出すのが使命だ。そしてパウダリーで、肌表面の光をやわらかく反射させる。ここでわずかな肌トラブルをカムフラージュし、キメ細かな印象をアップさせる。さらに、最後に4色のカラーパウダーを、さっとかけてパーリーなつや感をアップ。

なかでも注目は、リキッドとパウダリーの組み合わせだろう。一般的に考えると「厚塗りになるのでは?」と疑問がわくが、リバイタル グラナスのふたつのファンデーションの意味は、〝合成〟ということ。違う種類の光を合成することで、シミや色ムラ、毛穴、小ジワまで隠してしまうのだ。逆に言えば、ひとつで隠そうとするからこそ厚塗りになるともいえる。個々の性質を合成するテクニックを採用する価値は高い。少しずつ細密画が完成していく感動を味わってみて。

❶まず、ベースで肌ノイズを補整して、フラットに整える。SPF20・PA+。リバイタル グラナス イリデッセント ベース 30㎖ ¥4200 ❷これは最後に使うパール感のあるパウダー。リバイタル グラナス イリデッセント フィニッシュ(ブラシ付き)9g ¥6300 ❸うるおいたっぷり、つややかに仕上がるリキッドファンデーション。SPF15・PA+。リバイタル グラナス ファンデーション リキッド(PS)全6色 各27㎖ ¥6090 ❹毛穴やキメの乱れた凹凸をカバーし、さらさらに仕上げるパウダリーファンデーション。SPF18・PA+。リバイタル グラナス ファンデーション パウダリー(PS)レフィル全6色 各12g ¥4410、コンパクト ケース ¥1890

19page.com

ワイン色トップス￥9345、
ネックレス￥16380
／middi広尾店

この秋14日間の

未知なる体験が話題!

「スキンケアの常識を翻す、すごい発見」「赤ちゃんの肌みたいにやわらかく、ぷにっとするらしい」今秋、注目の主は、『リバイタル グラナス プラチナムシステム』。大型新製品が揃うこの秋、大きな期待が寄せられている一品だ。何がそんなに話題かというと、エイジングケアブランド、リバイタル グラナスがさらに進化を遂げたのを肌で感じ、見ることができるから。

それは、グリコール酸の作用メカニズムを解明したことから開発された、14日間連続して行うシステムにある。クレンジング、洗顔料以外のアイテムをそっくりこのシステムに切り替える、デイリーケアと3日に1回のスペシャルケアの組み合わせは、これまでにない感動を生みそう。いつものスキンケアに物足りなさを感じたらこれを体験して、つるっとなめらかな肌に!

左の3アイテムはデイリーに使うもの。さらに、中央のゲルとマスクを3日に1回、夜使うという、新しい集中ケアシステム。ポイントは、クレンジング、洗顔料以外のアイテムをそっくり切り替えて14日間続けること。肌の見た目、手触りともに初めての体験といえそう。リバイタル グラナス プラチナムシステム ¥26250(エッセンス 50mℓ、デークリーム 8g〈SPF35・PA+++〉、ナイトクリーム 8g、ゲル 3g×4個、マスク 22mℓ×4セット)

19page.com

協力/資生堂インターナショナル ☎0120・814710 www.shiseido.co.jp/revital_granas/

19page.com

「未来肌」研鑽

VOCE×資生堂

ともに歩んできた美肌の熱い思い

毎日、朝晩スキンケアに励んできた。
なぜなら、私たちはこの努力が未来への美肌へ
続いていると知っているから。
そう、今適切なスキンケアを行うことこそが重要である。
そこで、2年目のリバイタル グラナス。
資生堂が結集した最先端のサイエンスを
私たちはどう活かすか、その取り入れ方が問われている。

photographs:Yasushi Kokufu(still life),
Naotaka Miyamoto(model),Rie Ayabe(VOCE back number)
hair&make up:Natsuko Nakayama/SHISEIDO
styling:Naomi Takahashi(still life),Chisato Mimura(model)
model:Hitomi Nagasawa　design:b-line
text&composition:Naoko Kunito/STRIPE

時代の肌を切り開いてきたVOCE×資生堂。美界の11年史

〝初期老化〟にも美白ケアにもいち早く取り組んできた

1998年に創刊。日本に本格的な〝美容雑誌〟というジャンルを初めて打ち立てたVOCE。そして、130年を優に超える長い歴史と最先端のサイエンスに培われた資生堂。渾身の取材によるVOCEの記事と、次々に打ち出す資生堂の新知見や研究の成果などとともに、美界に新たな歴史を刻んできた11年を振り返った。まず、資生堂が「肌の美しさは心の満足ともつながっている」ことを解明したのが、1998年。2年後にはいち早く肌の〝初期老化〟ケアを提唱。また、今でこそ当たり前となった毛穴に着目したのが、2003年。さらに、美白を大きく季節のケアとして定番化したのは、2005年のHAKUの登場からだった。そして、2009年も終わりに近づいた10月、新しい足跡を刻むリバイタル グラナス プラチナムシステムまで。未来の肌は希望に満ちている！

2007年4月号

新しい美白の傾向をきっちり分析し、新作カタログとして見せた「〝美白の神様〟はココにいる!!」は、2007年の美白情報を詳しく伝える企画として、美界のディクショナリー的存在に。

2003年8月号

肌悩みの代表、毛穴の撲滅作戦がこの記事。過剰な皮脂分泌による丸い毛穴、ポツポツ茶色いメラニン毛穴、しずく形にたるんだ毛穴と、タイプ別に分けて、それぞれの対策を提案している。

2001年1月号

「初期老化・その嘘と真実」として、プレエイジングケアを提唱。VOCE読者にアンケートをとった結果の6割が、「肌の老化を初めて意識した年齢は20歳から24歳」という答えだったことに驚く。

2005年3月号

季節ケアの代表格、美白ケアは毎年、春先に新作を掲載するのがパターンに。3月号（1／23発売）で、早くもブランド別に美白情報を網羅。詳細な情報とスピードは、他誌の追随を許さない。

19page.com

1998年11月号

今では当たり前のエステサロンの紹介もVOCEは、早くからハンドパワーに注目。東西の極上のテクニックを持つ、スターなエステティシャンを紹介。肌も心も癒してあげよう、という提案が。

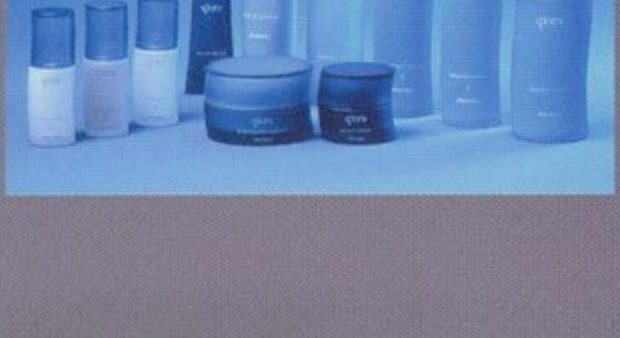
2003

2001

2000年1月

今では一般的な〝初期老化〟という言葉。名付けたのは、実は資生堂。外的ストレスにさらされた肌は、肌表面に変化が起きる前に内側でトラブルが始まっている、肌の衰えの予兆であることと捉えた。紫外線を防ぐ効果などで肌のバリア機能を高めるべく開発された、資生堂 ザ・スキンケアを世界約60ヵ国で発売。

1998



1998年11月

乾燥や紫外線、酸化など外的ストレスばかりに目を向けてきた化粧品を、一気に内側、つまり〝心〟に向かわせたのがこの年。資生堂は心と身体と肌のつながりに着目。「香りをかぐ」という行為を初めてスキンケアに取り入れ、キオラを発売。リラックス感を高める〝手で触れる〟〝目を閉じる〟などの美容法を提案。

2009年10月号

肌のコンディションが悪くなる秋に向けたケアを提案。シミやくすみ、乾燥、毛穴悩みなどに加えて、マイルドピーリングやDNAアプローチなど、話題のケアを満載。肌の立て直しをはかる。

2008年12月号

「スキンケアは造形さえも変えるものへと、明らかに新時代に突入した」と宣言。肌の奥までアプローチするコスメの紹介や、フェイスマッサージ、保湿アイテム、全顔シートマスクなどを紹介。

2007年11月号

「年齢詐称ビューティ"嘘のつける肌"になる!」を大特集。年代によっての肌の楽しみ、美女医のおすすめ、ベースメイク、ボディケア、頭皮ケアなどVOCEならではの、トータルな提言。

2009

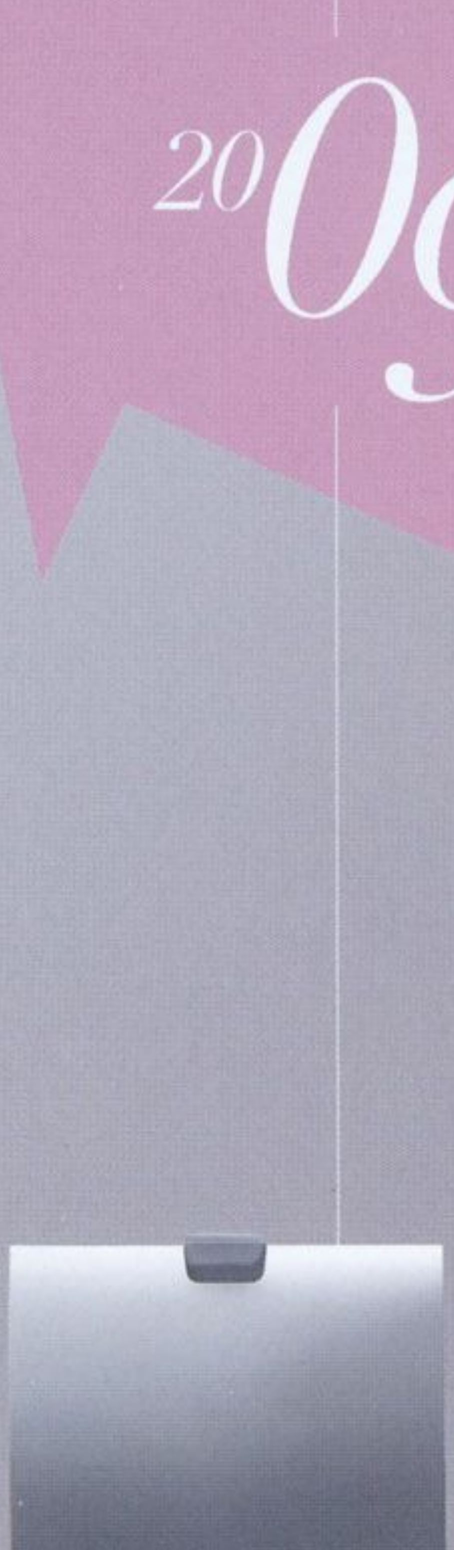
2008

2007

2005

2008年10月

新しいエイジングケアシリーズのリバイタル グラナスが誕生。加齢による肌変化を認めながらも「30代、40代だからこそ得られる美しさがある」という前向きな意識をもつ女性のために、新成分「美容豆エキス」(シカクマメ種子エキスとグリセリンの複合保湿成分)を開発。ハリ感や独特の使用感触にこだわりが。



2009年10月

美容医療で広く使われているグリコール酸の作用メカニズムを解明。2年間で延べ700名にテストを行った後、リバイタル グラナス プラチナムシステムを完成。テストで導かれた、最適な14日間の独自のプログラムで美肌に導く、ユニークな使い方が話題に。集中スキンケアの意識を変える大ニュース!

2007年3月

HAKU メラノフォーカスからわずか2年。美白有効成分「4MSK」(4-メトキシサリチル酸カリウム塩)と、肌あれ防止成分「トラネキサム酸」を配合したHAKU メラノフォーカス2が誕生。メラニン色素の過剰生成を抑制するとともに、メラニン色素をスムーズに排出する機能を備えた、進化した美白が注目された。

2007年8月

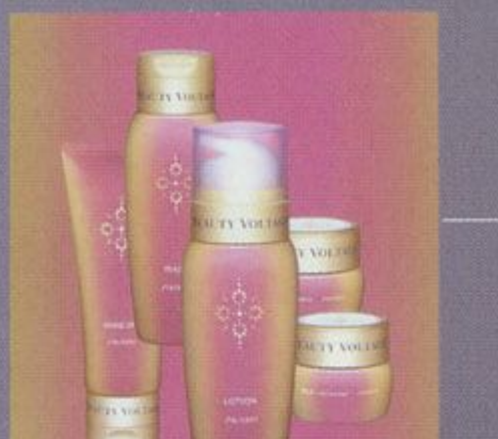
毛穴の開きは一般的な悩みとして認知され、セルフスキンケアブランド、アクアレーベルから、その名も『大人の毛穴 キュッと締める 美容液』が誕生。アミノ酸の一種であるグリシンの誘導体「グリシルグリシン」(整肌保湿成分)と、コラーゲン(保水成分)、ヒアルロン酸(保湿成分)を配合。肌をなめらかに。

2005年4月

シミの原因、メラニン生成のさまざまな段階を抑制する美白薬剤の開発をしてきた資生堂が、この年新たにシミ部位では慢性的な微弱炎症が起こっていることを解明。2002年に厚生労働省から認可を受けた医薬部外品の有効成分「m-トラネキサム酸*」を配合。美白美容液HAKU メラノフォーカスは空前の大ヒットに。

2003年10月

ポスト団塊ジュニア世代と呼ばれる20代女性の肌に着目。10代からの不摂生なライフスタイルや厳しい肌環境によって、見た目以上に老けて見える"老け肌"状態を解明。十分睡眠をとった後のような肌に整える、ビューティーボルテージを発売。肌の凹凸をフラットにして毛穴を目立たなくするなど、毛穴ケアも注目。



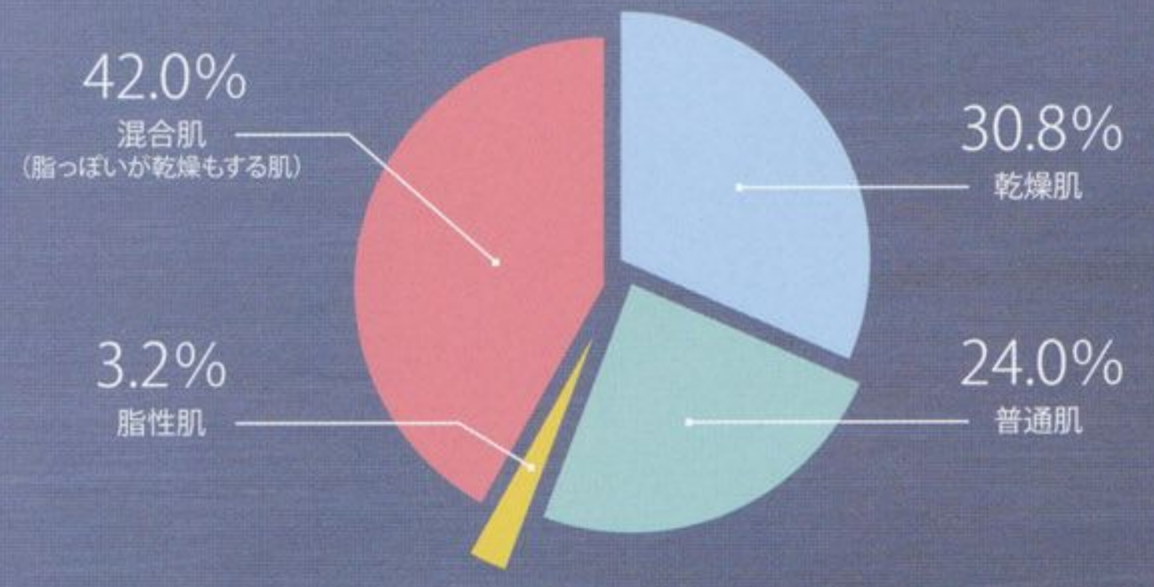
19page.com

*m-トラネキサム酸のmは、メラニンの生成を抑える効果を表しています。

出典：「スキンケアに関するWEB調査」
スキンケア意識の高い20代～50代の女性312名対象
2009年7月18日（土）～20日（月・祝）実査

	全体	乾燥肌	普通肌	脂性肌	混合肌
全体	312	30.8	24.0	3.2	42.0 %
20代	78	33.4	11.5	3.8	51.3 %
30代	78	29.5	21.8	1.3	47.4 %
40代	78	30.8	24.4	2.6	42.3 %
50代	78	29.4	38.5	5.1	26.9 %

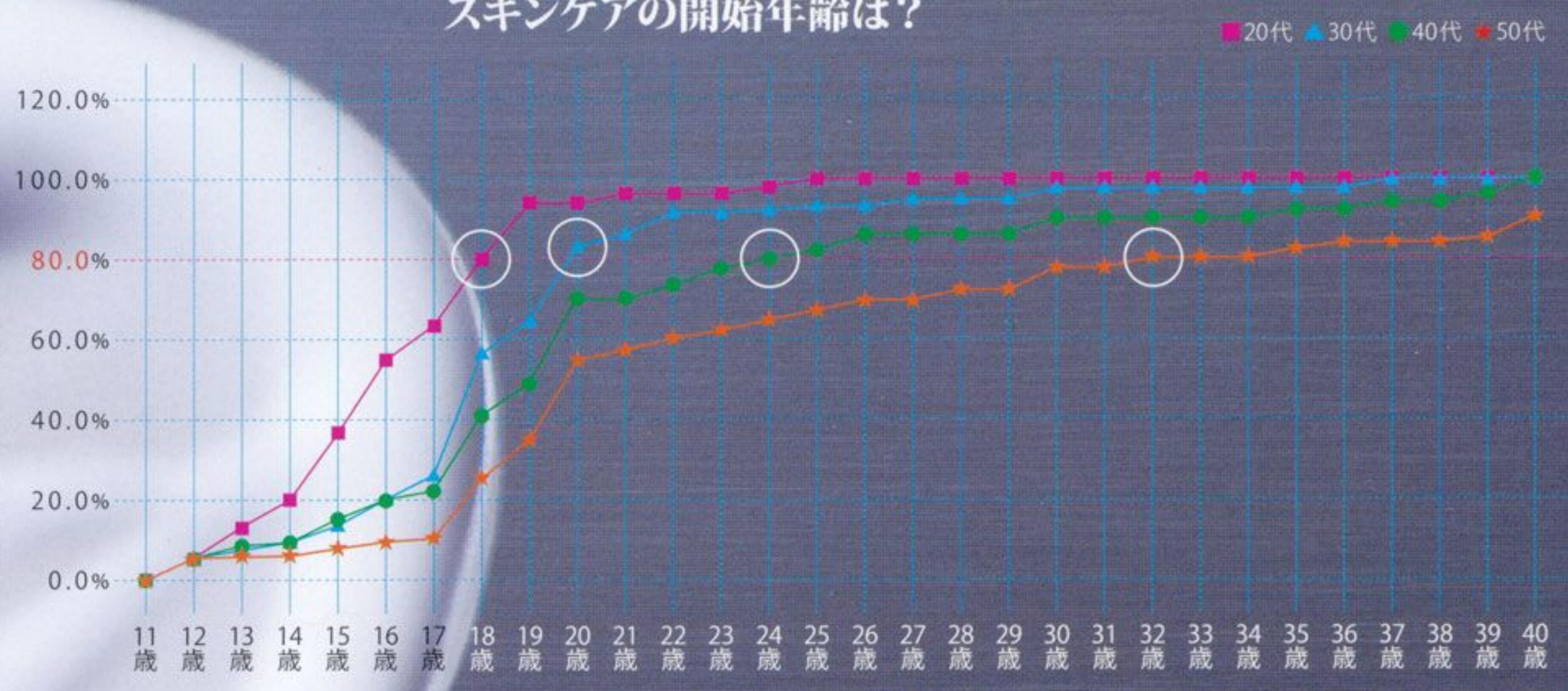
あなたの肌タイプは？



20代は肌の乾燥を自覚している！

混合肌（脂っぽいが乾燥もする肌）と乾燥肌を合計すると、70％を超える。円グラフは20～50代の平均値だが、年代別に細かく見ると、混合肌の割合は20代が多く、普通肌は50代が多いという結果に。つまり若いほど肌の乾燥を自覚しているということだ。

スキンケアの開始年齢は？



（スキンケア開始年齢＝化粧水などを使い、習慣として毎日のお手入れをし始めた年齢）

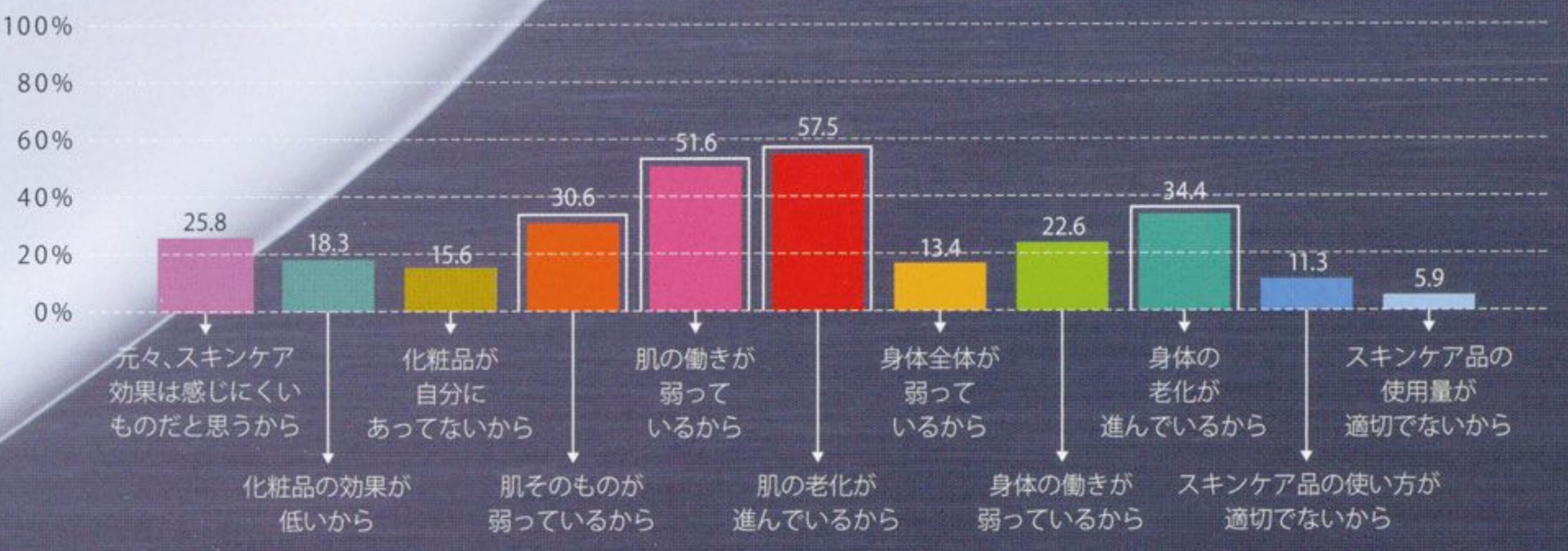
20代は18歳からスキンケア開始！

右の折れ線グラフの80％をボーダーラインとすると、20代では18歳、30代で20歳、40代で24歳、50代では32歳となる。つまり年代が若くなるにつれ、スキンケアを始めた人の割合が80％に達する年齢が早まっているということ。20代だけで見ると、15歳から開始している人がすでに40％近くもいて、スキンケア開始年齢がどんどん早まっていることがはっきりわかる。

19page.com

肌悩みは10年で3倍に!?
20代から肌が衰え始めている

スキンケアの効果が感じられない理由は？（複数回答）



約60％が「老化が進んでいる」と答えた！

スキンケアの開始年齢が早まっているということは、20代でもスキンケア歴が充分あり、それだけスキンケアに厳しい目をもっているということ。「効果が感じられない」という理由を聞くと「肌の弱り」「老化」を挙げる人が多数。これは20代～50代の平均値だが、自分の肌が衰えていることを自覚している表れ。

肌の衰えが加速。悩みにコスメが追いつかない？

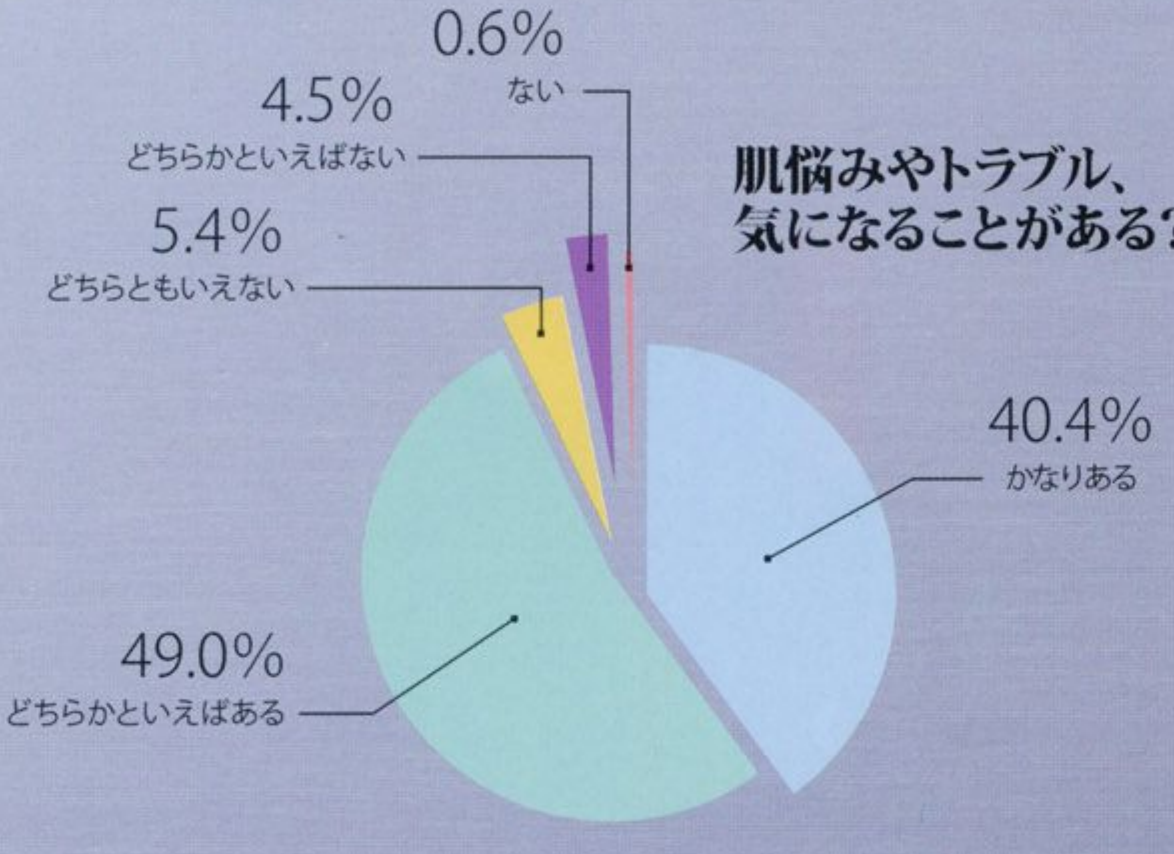
このところ、だれもがおかしいと感じているのが、私たちを取り巻く環境。特に変化の著しいのが気温や天候ではないだろうか。日本特有の四季の変化を楽しむ生活から、気づけば一年中エアコンに頼りきりの、乾燥にさらされる日々。またオゾン層の破壊による紫外線の影響や、空気の汚れなどによる環境の悪化。さらに加えて、食事バランスの乱れや睡眠不足などによる生活全般の乱れなど、個人レベルでの問題も含め、私たちを取り巻く環境が大きく変わってきているのが実感できる。

また、毛穴悩みが当たり前となった今、「日本人は肌のキメが細かい」など、悠長なことはもう言ってられない。そんな「10年前とは違う」私たちの肌について、資生堂が調査を決行。肌タイプやスキンケアの開始年齢、肌悩みや肌悩み原因などについてアンケートを行ったところ、驚くべき結果が出た。

なかでも、肌悩みの個数が10年前に比べて3倍になっている、という事実にはショックを隠せない。コスメは日々進化しているはずなのになぜ？ 私たちの悩みが多様化して、コスメがそれに対応しきれてないのだろうか？

世界に誇るコスメ大国、日本でこんなことがあっていいの？ いや、見方を変えれば私たちは、悩みに対する結果を求めている、ということでもある。きちんと悩みに応えてくれる、確実なコスメ。私たちは、今、心地よい感覚で使えることはもちろん、"結果が見える"実感コスメを切に求む！

肌悩みやトラブル、気になることがある？



約90%が肌悩みやトラブルを抱えている

左は20代～50代の平均値の円グラフ。肌悩みが「どちらかといえばある」と「かなりある」を足すと、約90%が肌悩みやトラブルを抱えている結果に。乾燥を感じる混合肌や乾燥肌が70%を超すことと、無縁ではなさそう。

20代～30代の肌悩みの個数

10年前 2.3個 → 現在 6.9個

10年で肌悩みは3倍にも！

20代～30代の肌悩みの上位10

10年前

1位	シミ、ソバカス（肝斑含む）	23.7
2位	肌のべたつき、てかり	22.4
3位	毛穴の目立ち	21.8
3位	（大人の）ニキビ、吹き出物	21.8
5位	毛穴の黒ずみ	21.2
6位	肌が乾燥しやすい	20.5
7位	悩みやトラブルは特にない	18.6
8位	目の周りのくすみ、くま	17.3
9位	ニキビ跡	16.0
10位	小鼻のザラつき	14.1

現在は毛穴の目立ち、黒ずみが上位独占！

10年前は「悩みやトラブルは特にない」という人が20%近くもいたのに、現在そんな人は皆無のよう。10年前に比べ、特に毛穴関連の悩みが上位に食い込んでいるのが特徴。さらに、くすみや色ムラ、シワ悩みは新たに出現。

●……順位が上がった項目
●……新たに出現した項目

現在

1位	毛穴の目立ち	64.1
2位	毛穴の黒ずみ	56.4
3位	シミ、ソバカス（肝斑含む）	55.8
4位	小鼻のザラつき	44.9
5位	ニキビ跡	44.2
6位	肌のくすみ、色ムラ	43.6
7位	（大人の）ニキビ、吹き出物	41.7
8位	肌が乾燥しやすい	41.0
9位	目のまわりのくすみ、クマ	39.7
10位	シワ、小ジワ（ほうれい線）	39.1

出典：肌悩み原因の変化、推計シミュレーション（現在と10年前について、肌悩みやトラブルとその原因についてそれぞれ質問。10年前と現在の同年代で比較し、変化を推計）

20代～30代の肌悩み原因の個数

10年前 4.9個 → 現在 8.3個

10年で肌悩み原因の個数も約2倍に！

20代～30代の肌悩み原因の上位10

10年前

1位	紫外線	44.1%
2位	不規則な生活	39.4%
3位	精神的なストレス	37.0%
4位	睡眠不足	33.9%
5位	夜更かし	31.5%
6位	スキンケア不足	26.8%
7位	運動不足	26.0%
8位	代謝、血行が悪い	23.6%
9位	過労	22.0%
10位	飲酒や喫煙	17.3%

季節、エアコンによる乾燥など外的要因が浮上

紫外線による原因は不動。ところが10年前は不規則な生活、睡眠不足など自分の不摂生による原因が多かったが、現在新たに浮上したのが、気温の変化や湿度、エアコンによる乾燥など、外的環境の原因。環境が悪化している証拠？

●……順位が上がった項目
●……新たに出現した項目

現在

1位	紫外線	72.3%
2位	精神的なストレス	49.7%
3位	運動不足	49.0%
4位	気温や湿度	46.5%
5位	代謝、血行が悪い	45.2%
6位	不規則な生活	44.5%
7位	老化や加齢	41.9%
8位	睡眠不足	41.3%
9位	エアコン（空調）による乾燥	41.3%
10位	ホルモンバランスの乱れ	40.0%

出典：肌悩み原因の変化、推計シミュレーション（現在と10年前について、肌悩みやトラブルとその原因についてそれぞれ質問。10年前と現在の同年代で比較し、変化を推計）

［総論］

現代女性を取り巻く環境が悪化し、意識としての肌悩みが多様化。

私たちが本当にほしいのは、〝結果〟がわかる、高い効果をもつコスメだ！

19page.com

おすすめの使用法はこちら!

	朝のケア デイリーケア（エッセンス→デークリーム）	夜のケア デイリーケア（エッセンス→ナイトクリーム）	夜のケア 3日に1回ケア（ゲル→マスク→ナイトクリーム）
使う前日	製品に付属しているゲルのサンプルでプレテスト		
1日目	●		●
2日目	●	●	
3日目	●	●	
4日目	●		●
5日目	●	●	
6日目	●	●	
7日目	●		●
8日目	●	●	
9日目	●	●	
10日目	●		●
11日目	●	●	
12日目	●	●	
13日目	●	●	
14日目	●	●	

2年間で700名。研究成果が形になった新システムとは?

Daily care
デイリーケア

上の14日間メニュー表にある、デイリーケアはこの3アイテムを使用。朝はエッセンスの後にデークリーム、夜はエッセンスの後にナイトクリームを。左から◇デークリーム 8g〈SPF35・PA+++〉、ナイトクリーム 8g、エッセンス50mℓ

14日間のストイックな集中美容法が誕生!

さまざまな角度から、肌の衰えを感じている私たちに、この秋、手を差し伸べてくれたのは、『リバイタル グラナス プラチナムシステム』。初めて経験する、新しい自分に出会うための特別メニューとスケジュールだ。

大きな特長は、配合成分のグリコール酸。資生堂は、美容医療で広く使われているグリコール酸の作用メカニズムを解明し、2年間かけて延べ700名以上のテストを行った。

ここから導き出されたのが、クレンジング&洗顔料以外のふだんのケアをそっくり切り替え、14日間厳選素材をストイックに与えるという集中美容法。まず、デイリーケアの朝はエッセンスとデークリーム、夜はエッセンスとナイトクリーム。そして3日に1回、夜だけ新感触スキンケアを行う。実は、このメニューがユニークで、ゲル状の除去マスクで肌にダイレクトに働きかけてクリアに整え、さらにたっぷりの美容液成分がしみ込んだシートマスクで効果を密閉。その後ナイトクリームでケアするというもの。

「いつもの化粧品で思ったように効果が感じられない」「肌のザラつきが気になる」「毛穴が目立ってきた」など、スキンケアに不満を覚えた人には、特におすすめ。肌本来のパワーを目覚めさせ、つるつるなめらかな肌に。3日に1回のケア後の肌に自信をつける人も増えているそう。これからは漫然としたスキンケアではなく、確固たる目標をもったスキンケアを追求したい。

19page.com

19page.com

Once three days care

3日に1回ケア

右の14日間メニュー表にある、3日に1回ケアはこの2アイテムがポイント。洗顔後ゲルをつけて5分おき、水で洗い流す。その後マスクをして10分。最後に、デイリーケアで使っているナイトクリームを顔全体になじませる。ゲル 3g×4個、マスク 22mℓ×4セット

この秋話題の14日間の集中エイジングケア*が誕生。まず始める前日にゲルのサンプルでプレテストを行うことを忘れずに。14日間で、生まれたてのような質感に。リバイタル グラナス プラチナムシステム ¥26250（エッセンス 50mℓ、デークリーム 8g〈SPF35・PA+++〉、ナイトクリーム 8g、ゲル 3g×4個、マスク 22mℓ ×4セット）

*年齢に応じたケアのこと。

14日間のシステム解説。おすすめの使い方！

デイリーケアは右側に、3日に1回のケアは左にセットされている。リバイタル グラナス プラチナムシステム ￥26250（エッセンス50mℓ、デークリーム 8g〈SPF35・PA+++〉、ナイトクリーム 8g、ゲル3g×4個、マスク22mℓ ×4セット）

新しい自分に出会う最新エイジングケア＊1

『リバイタル グラナス プラチナムシステム』は、14日間分のアイテムがすべてセットされた特別メニュー。前ページで紹介した、おすすめの使用法スケジュールが掲載されたパンフレットも同封され、簡単にスタートできる。ポイントの3日に1回のスペシャルケアは、つるつる肌へ導く大切なステップだ。

グリコール酸をはじめ、グリセリン、クエン酸Naなどの整肌柔軟成分や、ブドウ糖GL（グルコース、グリセリン：整肌保湿）、そしてリバイタル グラナスシリーズに共通の美容豆エキス＊2などを配合。美肌へのプロセスを整え、私たちがもっている本来の力を引き出すメカニズムを活躍させよう。

＊1 年齢に応じたケアのこと。
＊2 シカクマメ種子エキス・グリセリン（保湿）

(Once three days care)
3日に1回ケア

通称〝ゲル日〟は、同封されているスケジュール表で確認。初日の夜を1回目として、3日に1回、合計4回行う。ゲル→マスク→デイリーケアで使うナイトクリームのステップ。

夜

チューブ全量が1回分の、ゲル状の除去マスク。ゲル3g×4個

洗顔後すぐに使う。指先に適量をとり、数回に分けて目・口のまわり、鼻孔、生え際を避けて均一に広げる。5分おいて流水で約1分間を目安に洗い流す。

19page.com

↓

夜

美容液成分がたっぷり含まれたシートマスク。マスク22mℓ ×4セット

ゲル後はマスク。まず下用のマスクを口の位置に合わせてつけ、次に上用のマスクを。約10分後にはがし、肌に残った液をよくなじませる。

↓

夜

最後はナイトクリームでうるおいをとじこめる。ナイトクリーム 8g

(Daily care)
デイリーケア

このシステムを始める前日にプレテストを行ってからスタート。ふだんのケアは、エッセンス、デークリーム、ナイトクリームの3アイテムを使う。アイテム数が少なく意外にラク。

朝
夜

濃密なコクのある感触でしっかりうるおう保湿液。エッセンス 50mℓ

洗顔後すぐに使う。コットンに500円硬貨大を目安にとり、顔の中央から外側に向けてなじませる。顔のすみずみまでゆっくり、ていねいにつけて。

夜 ↙　　朝 ↘

夜のケアの最後に。パール粒1個分を、顔の5ヵ所において、顔の中心から外側に向けてなじませる。乾燥が気になるときは重ねづけを。

朝のケアの最後に使う。指先にパール粒1個分をとり、顔の5ヵ所において、顔の中心から外側に向けてなじませる。やや多めの量でも可。

肌にぴったりと密着し、ベールで覆う感じでうるおいを逃がさない。ナイトクリーム 8g

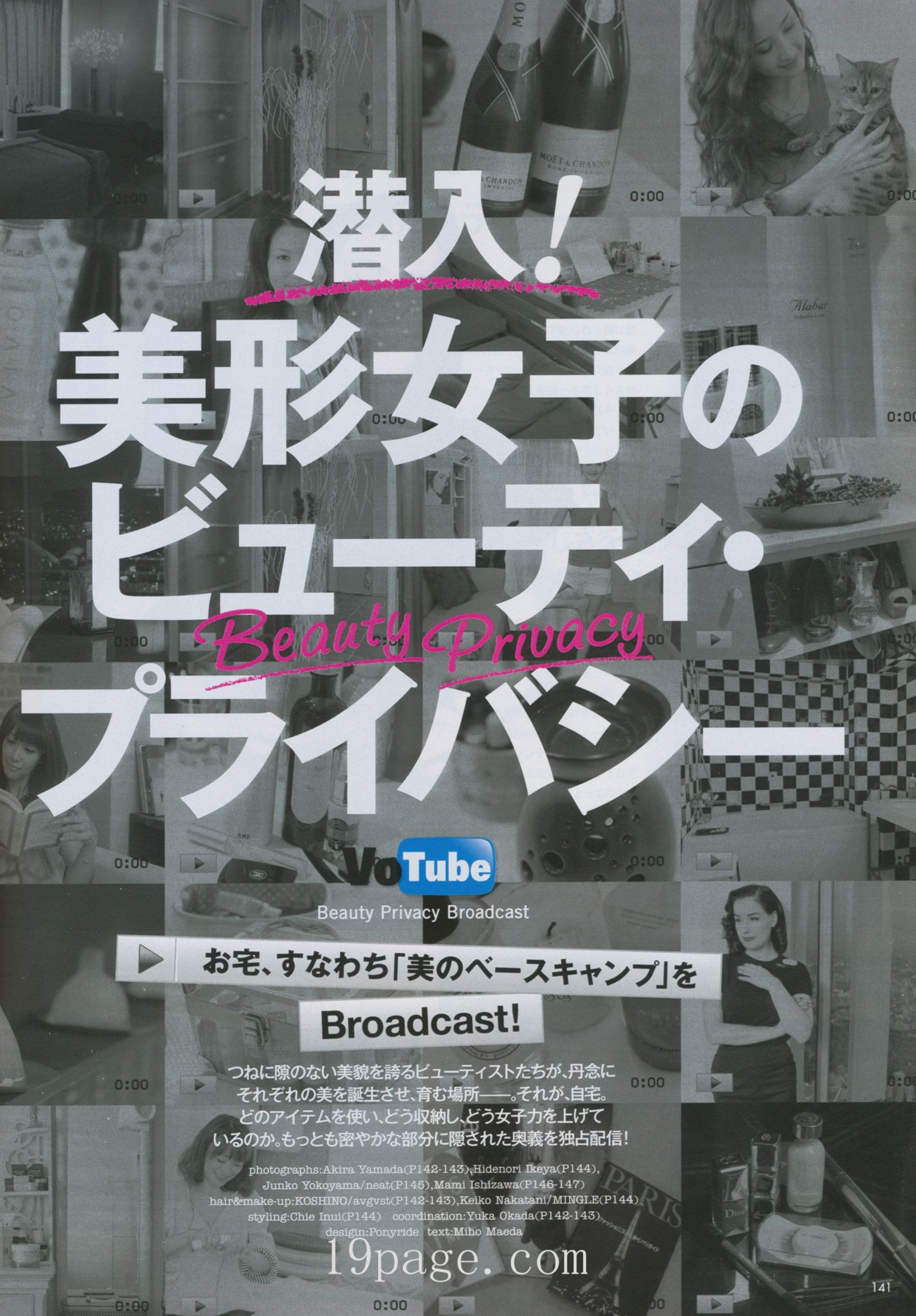
紫外線や乾燥ダメージから肌を守る。デークリーム 8g〈SPF35・PA+++〉

次号はふたつでひとつ？ 話題のクリームの真実に迫る！

これから迎える乾燥の季節。外に出ると空気の乾燥や気温の低下が、室内ではエアコンによる乾燥と高すぎる温度によって、肌は過酷な状態にさらされる。そんな冬ならではのケアをどうすべきか。次号では冬こそ使いたいクリームをクローズアップ。実は右の写真、美容液2本のようだけれど、クリームだという。いったい、どんなふうに使うの？ 効果は？ 次回をお楽しみに！

リバイタル グラナス クリームコンデンス〈クリーム（2剤混合タイプ）1剤 30mℓ、2剤15mℓ〉￥12600（11月21日新発売）

協力／資生堂インターナショナル ☎0120・814710
www.shiseido.co.jp/revital_granas/



潜入！美形女子のビューティ・プライバシー

Beauty Privacy

VoTube

Beauty Privacy Broadcast

お宅、すなわち「美のベースキャンプ」をBroadcast!

つねに隙のない美貌を誇るビューティストたちが、丹念に
それぞれの美を誕生させ、育む場所——。それが、自宅。
どのアイテムを使い、どう収納し、どう女子力を上げて
いるのか。もっとも密やかな部分に隠された奥義を独占配信！

photographs:Akira Yamada(P142-143),Hidenori Ikeya(P144),
Junko Yokoyama/neat(P145),Mami Ishizawa(P146-147)
hair&make-up:KOSHINO/avgvst(P142-143),Keiko Nakatani/MINGLE(P144)
styling:Chie Inui(P144)　coordination:Yuka Okada(P142-143)
desigin:Ponyride　text:Miho Maeda

19page. com

VoTube Beauty Privacy Broadcast

美しい黒髪をキープするために
ブラックパウダーは必需品！

Hair

ブロンドをセルフで染めて クラシカルなスタイルに

漆のようなツヤ感を湛えた黒髪、じつはセルフカラーリングの賜物！「元々はブロンド。ヘアサロンは好きじゃないし、少しでも金髪が見えたら気になるので、ドラッグストアで7ドルのセルフ用カラー剤を購入し、すぐに自分でヘアダイします」。パンテーンのシャンプーはあらゆるシャンプーを試して辿り着いたそう。左のボトルは、ヘア用のブラックパウダー。「染まり具合が気に入らないときは、このパウダーでささっとカモフラージュ。上手に隠すことも大切よ」

Skin Care

口元から漂うジャスミンの芳香は、まるでフレグランス！

美しさのベースをつくり 出すのは常識を守る姿勢

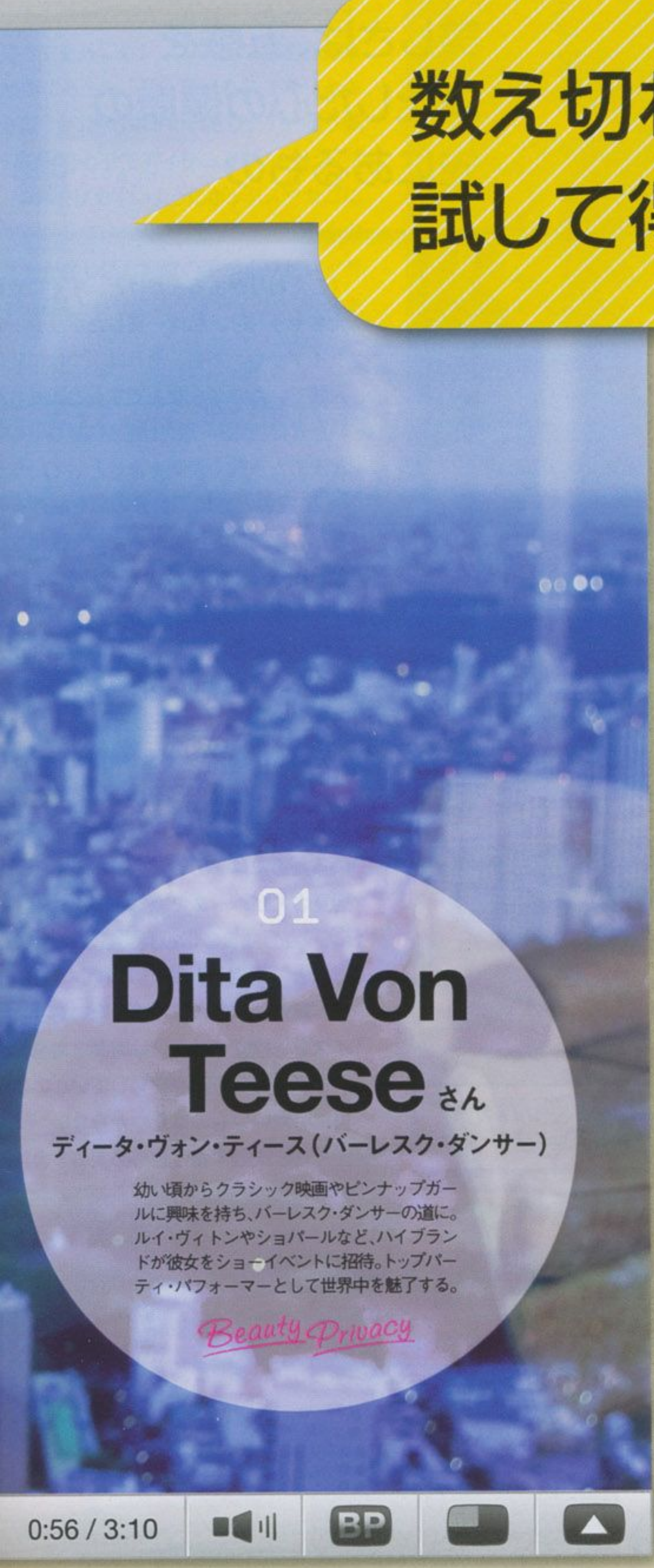
「よく"ディータは紫外線を気にするあま
特別なカーテンを持ち歩いている" なんて
されるけど(笑)、みんなと同じで普通に日
け止めを塗って保湿する程度。常識を忠実
守っているだけなの」というディータさん
顔とボディのUVケアに愛用するのは資生
入念な保湿にはM・A・Cとドゥ・ラ・メールの
リームを溺愛中だ。「手前のチューブは、
ャスミンの香りがする歯磨き粉。デートの
きに口からほんのり香ったら素敵でしょ？

19page.com

19page.com

PLAY >

数え切れないくらい試して得た、ディータの美の確信



01

Dita Von Teese さん

ディータ・ヴォン・ティース(バーレスク・ダンサー)

幼い頃からクラシック映画やピンナップガールに興味を持ち、バーレスク・ダンサーの道に。ルイ・ヴィトンやショパールなど、ハイブランドが彼女をショーイベントに招待。トップパーティ・パフォーマーとして世界中を魅了する。

Beauty Privacy

緩やかなウェーブを描く漆黒の髪に、陶器のように白く滑らかな肌。真紅で彩られた唇は髪や肌と見事な対比で、見たものに鮮烈な印象を残す。ディータ・ヴォン・ティースは比類なきセルフプロデュース力で、確固たる美しさを体現する現在のミューズだ。彼女のベースキャンプには厳選されたアイテムが集結している。

「誰だって自分なりのこだわりというのがあるでしょう？　たくさん買うし、たくさん試してみる。メイクものはとくにそうね。私はいつも完璧な赤い口紅を探していて、ほかの人から見たら同じような色を山のように持っているわ(笑)。ファンデーション選びはさらに難しい。私の場合は、ステージ用と写真撮影用、太陽の下で肌を守るものと使い分けるようにしているから、本当に複雑なの」とディータさん。ただ、誰かの「このファンデがベストよ！」というオススメには惑わされない。「みんなそれぞれ肌が違うのだから、ほかの人にとってのベストワンが私にもそうだとは思わないし、これさえあれば完璧というミラクルなクリームも存在しないの。好きなセレブが愛用しているといった理由じゃなくて、自分に本当にしっくりくるものは何なのか、納得するまで探すべき」

彼女のこだわりはアイテム選びだけに限らない。うっとりするほどエレガントに仕上げられたメイクやヘアも、実は〝ディータ作〟なのだ。「ヘア＆メイクアップアーティストがつくりだすワザは決して魔法じゃないんだから、当然自分でだってできるはず。要は自分を信じて練習を怠らないことよ。結局自分をいちばん知っているのは自分。私が初めてこのクラシカルなスタイルを打ち出したとき、周囲の人間は口を揃えて『それはおかしい』と否定したけど、それは外野の意見。私はまったく気にしないの。だって、美しさに〝定義〟というものはないんだから。よく〝アンジェリーナ・ジョリーは世界一の美女〟なんて言われるけど、そう評価していない場所だって、世界に存在する。美しさの基準を決めつけたり、他人と自分を比べることはナンセンス。つねに探究心を持ち続けて、自分の中で美しさへの確信をもつことね」

“美しさを他人と比べるなんてナンセンスだわ”

ファンデは用途別に何種類も必要だから、新作は必ずチェック。

Make-Up

ディータ・メイクをつくる秘密のアイテムを紹介！

世界中の〝赤〟を知り尽くしている彼女が、「パッケージもほれぼれするほど美しい。これがなくなったら、どうやって生きていこうかと思うわ(笑)」と溺愛するのが、ゲランのキスキス 532。ネイルはディオール ヴェルニ 752 で仕上げることで、唇と完璧にトーンをマッチさせるそう。どこまでも長く見事なカーブを描くまつ毛はゲランのマスカラ、ル・デュウ 10 で完成。「ロレアルのリキッドファンデや M・A・C のアイラッシュもお気に入り」

BEAUTY CHARGE

“共感できるブランドだからコラボも楽しい”

彼女がアンバサダーを務める『コアントロー』はオレンジのリキュール。「エレガントでレディライクなのに、いろんな飲み方が楽しめるお酒。さらに〝他人に左右されず、多様な自分や人生を受け入れることができる女性に楽しんでほしい〟というブランド哲学は、私自身のスピリットにも共通するもの。愛飲してます」

Her Policy

- ☑ ヘアもメイクも練習あるのみ
- ☑ 自分で確信をもったものだけを使う
- ☑ 他人と比較しない

彼女が信じるものは自分自身。練習あるのみ、常識は守る、自分で納得したものを使う、など極めて正統派なポリシーを掲げ、それを徹底的に行う意志の強さと努力は、敬服モノ。まさにディータの美は一日にして、成らず。

VoTube Beauty Privacy Broadcast

ワンピース¥72450／SANYO SHOKAI（エポカ）

3:12 / 4:37

02

辺見えみりさん

（女優・タレント）

1976年12月16日生まれ、東京都出身。'93年にデビュー。ドラマやバラエティ番組出演のほか、最近では定期的に舞台もこなすなど、マルチな才能を発揮。オフィシャルブログ『えみり製作所』(http://ameblo.jp/emiri/) が好評。

Beauty Privacy

美しさは、五感を満たした心の健康の先にあるもの

PLAY >

「こだわりがあるんだけど、すぐに意見を
えちゃう(笑)。私は一貫したポリシーのな
タイプかも。でも、それは、つねに変化す
人間でいたいからなんです」と辺見さん。
いときは、頑固一徹、化粧品に対してもコレ
と決めたら貫く姿勢をよしとしていたが、
～27歳のときに〝自分の芯を曲げる心地
さ″に気づいたそう。「まだまだ変化したい
と思ったんです。ポリシーを持つこともス
キだけど、私は途中で辛くなっちゃって。
屋作りもいろいろ試して、数をこなして自
のテイストが見つかった。落ちつく空間が
うやくわかってきました」。こうして辿り
いたのが、視覚、聴覚、嗅覚といった五感
満足させる空間。「〝感じる″という能力を
ルで使えるスペースにしたい。肌がキレイ
いるためには、心も健康であることが大事
辺見さんがベースキャンプづくりで学んだ
は、〝自分で自分に投資すること″と〝己を
ること″だとか。「男性に貢いでもらって
も、絶対にレベルアップしない(笑)。自分
イストを成立させるには時間とお金をかけ
いとダメだし、己を熟知していないと結局
当に心地いいものは見つからない。それには
たくさん失敗することも必要ですよね」

ドレッサーはピンクでまとめて気分をアゲる

女子力上昇のためにドレッサー周辺は優しいピンクでコーディネート。「自分の肌といちばん関わる場所だし、癒されたいから、色みにはこだわりました。フェイスローラーも薄いピンクのローズクオーツ仕様」。左はスキンケアエリア。乾燥具合で2種の化粧水と3種のオイルを使い分ける。「ヴァルモンの化粧水は乾いた肌の水分補給に。カリタのオイルは超しっとりするので冬の必需品です！」

Beauty Space

「ピンクの中でもベージュ系のピンクが好き」とトーンも統一。

Candle & Spray

「電気を消して、キャンドルを焚きながら映画を見るのが幸せ♥」

自分スペースは香りでより心地よいゾーンに

「ディプティックのフィギュールはほっこりできる香り。キャンドルとセットで使います」。自宅には専用キャンドルスペースを完備しつつ、舞台の楽屋や旅行にも持参して、つねに自分を〝マーキング″。「居心地をよくするために必須だから、キャンドルとは切っても切れない仲」

辺見さんが世界中でいちばん好きなのが、パリ。「古いものを守りながらも、新しいことに果敢にチャレンジするパリの姿勢が好き。カフェでボーッとするだけでも飽きない。年1回は行きたいけど、できない間は写真集や映画でパリ気分をチャージ」

“あればいい”という照明から脱却、特別感を演出できるものに！

Chandelier

目も耳も満足させてくれる、とっておき！

シェルシャンデリアは1年ほど悩み抜いて購入を決定。「風が入るとシャラシャラってすごくいい音がするんですよ。照明に音の効果は期待してなかったけど、想像以上の癒し力。長く使えるものだし、納得の投資でした」

Her Policy

- なるべく五感をフルに使って生きる
- 時間とお金を自分で自分に投資する
- 己を知って、心地いいものを見つける

自然体で、ヒーリングパワーすら醸し出す辺見さんの特別な魅力は、外見のみならず心の健康&美しさまでをも自宅でチャージできているから。好きなものに辿り着くための自己投資と、自分把握力アップ法はぜひ参考に。

忙しいときにこそ、心の癒しは重要です

BEAUTY CHARGE

「〝彼女″とはペットと飼い主とい
う間柄じゃなく、同志というか、
親友というか……長年連れ添っ
た恋人のような関係。私が泣い
ていても全然そばに寄っても来
ないんですけど(笑)、ベッタリ
しないところが非常に心地い
い。チビっ子の頃から一緒にい
るから、私の20代を知り尽く
しているのは彼女ですね」

19page.com

くるしいハッピー満載の笑顔から、クール
クシーな表情まで華麗な七変化を見せる
リンの自宅を本邦初公開！ さぞビューテ
ッセンスがムンムンなベースキャンプか
いきや意外にもシンプル。その秘密は見事
頓術にあった。「見た目にもスッキリとキ
なほうが、居心地がいいでしょ？ 使う頻
目的に合わせてアイテムをグルーピング
、手に取りやすいようにボックスやカゴに
て収納しています」とカリン。メイクもの
然光が差し込む窓際の手づくりドレッサ
、お風呂上がりに使うボディとヘア、スキ

19page. com

03

Karine Chuさん

カリン・チュ（VOCE専属モデル）

1984年12月1日生まれ、ブラジル出身。イタリア人と中国人のハーフ。香港でモデルとして活躍したのちに来日。類まれなる美貌とキメ細かいツルツルの美肌、絶品バランスのボディを活かして人気ビューティモデルに。

Beauty Privacy

秩序立てて整理された ビューティスペースから キレイは生まれる

PLAY >

ケアのアイテムはバスルームの棚にイン。ドッサーにはキャンドル、洗面台にはアロマデフューザーを置き、香りに囲まれながらお手れ♥「寝る前のヘアケアは翌日の予定に合せてセレクト。モデルの仕事がある前日ならメージプロテクト系を、ない日は軽めのミスを使用。肌同様にカラダもすごく乾燥するの、毎晩クリームをオン。ブラジル人はセルライが出やすいから、今のうちから予防として(笑)ルライトケアものも使っています。ビーチにく3日前からはスクラブとセルフタンニンを開始。全部分類してまとめてあるので、いざいうときも慌てずにケアできます！」

Her Policy

- ケアは明日の予定を考えて使い分ける
- 用途が同じアイテムはグルーピング
- 頻繁に使わないものはしまっておく

インテリアコーディネーターも顔負けのカリンの超収納力に脱帽。上記ポリシー以外にも、彼女が気をつけているのは“モノを増やさないこと”だとか。すっきりムダのない部屋ならビューティチャージ力も上がりそう。

Dresser

少数精鋭のみを置き トレンド顔をつくる

「ドレッサーの上にあるものは、すべて“今”使うもの。余計なものは一切置きません」とカリン。キュートなピンクのシートはランチョンマットなのだとか。たまにしか出番のないメイクアイテムはすべてポーチに詰め込んで、ドレッサーのすぐ後ろにあるストックエリアに。

同系ピンクを部屋のあちこちに配置。インテリアのアクセントに。

Washroom

左は朝用。イソップとポンズがお気に入り。右は夜用のスキンケア。「草花木果の化粧水を軽く拭き取るように使いますが、乾燥に傾いたときはイプサのオンザピークにスイッチ」

左は普段使用のボディクリーム。アメリカでVictoria's Secretをまとめ買い。右は通称“ブラジル・セット”。「帰国したら必ずビーチに行くから(笑)。ボディを磨くグッズです」

イルールをつくって ごとにアイテムを配置

所の棚は、上から順にヘアケア、2段目は朝用クームと香り系ボディアイテム。3段目は香水類とネケアが並び、4段目には夜用のスキンケアの一部ン。下の段は使用頻度が最も高い夜用のお手入れテムをカゴに入れて収納。カリン、お見事です！

Accessories

ピルケース活用術は すぐにでも応用したい！

大小あらゆるサイズのイヤリングは、カリンのコレクターズアイテム。失くすのが心配なプチタイプは、薬局で偶然出会って購入したピンクのピルケースに1セットずつ収納。「ひと目で見つかるし、取り出しやすいのが便利です！」

大ぶり系は黒のジュエリーケースに。「サイズで分ければ紛失ゼロ」

BEAUTY CHARGE

超美人ネコのユキちゃんは今年3歳。とにかくシャイで、ソファの下に隠れっぱなしの彼女をカリンがようやくキャッチ！「いるだけで癒される存在♥ 旦那のジェイがいないときもユキちゃんがいれば元気になれるの」

“ダーリンと二人で溺愛しているユキです”

19page.com

VoTube Beauty Privacy Broadcast

04

青山直子さん
(フリーランスPR)

ビオテルムPRを経て、現在はマリコールのPRを務めるなどフリーランスで活躍中。スキンケアやボディケアに造詣が深く、自身の透明感のある白い柔肌は美界でも有名。ボディケア術に関して取材を受けることも多い。

Beauty Privacy

0:46 / 2:38

定位置をつくれば 収納もインテリアに!

PLAY >

隅々まで〝青山流〟が仕込まれた部屋は、南仏のヴ
ラを思わせる白で統一。〝隠す＆見せる〟を巧みに取り
れた収納センスに、趣味のいい雑貨屋を訪れた気分に
「昔は片付けることがまったくできず、モノを隅っこに〝
せて〟ばかり(苦笑)。使わないのに捨てられず、部屋
モノであふれた時期もありましたが、だんだん『人生
シンプルがいい!』って思うようになったんです」
青山さん。それは洋服や雑貨だけでなく「美容に関し
も同じ」と続ける。「たとえば何万円もするクリーム
買える財力があっても、洗顔時に泡をちゃんと立てら
るかとか、寝る前にメイクを落としているかといった
ーシックなお作法ができなかったら意味がない。キレ
になるのにモノにばかり頼っていてはダメだと思うよ
になり、アイテム数もシンプルになりました」。少数
鋭主義でピックアップされたコスメは、使う場所に応
てインテリアの一部のごとく飾って収納。「何がどこ
あるかをすべて把握しているから、要らないものは買
ないし、〝今の自分〟をつくるのに不要と思ったらスッ
り捨てる。心地よくハッピーに過ごせる部屋は、高級
リームの威力よりも何倍も効果を発揮すると思います!

Beauty Space

毎日使うものだけを厳選!

ヨーロッパ調にまとめられたドレッサーエリアには、青山さんがデイリーに愛用するアイテムがズラリ。「年齢を重ねた肌には、サロンブランドのものが効きます。マリコールはスキンケアもボディケアも秀逸」。左下の白い扉の内側には、毎日使うメイク道具とサンプルを入れた透明ボックスがイン。「メイクは自宅で使うものと持ち歩き用の2種をポーチごとに分けて入れ、いつでも取り出せる状態に。スキンケアサンプルをまとめておけば急な出張でも慌てず対応可能」

行方不明になりがちなサンプルもスッキリ＆見た目もキュート♪

Body Care

香りで使い分けるバスアイテム

バスルームの近くに設置されたヘア＆ボディグッズのエリア。スウェーデンのオーガニックブランド、フォリンゲがお気に入り。「最近はJames Brown Londonのシャンコンを愛用。官能的な香りがフワッと立つから香水も不要なほど」。今ヨーロッパ土産としていちばんホットなアイテムだそう。友人に頼んでパリのコレットで購入。

キールズのボディケアもお気に入り。「優しい香りに癒されたい日に」

Her Policy

- モノを増やすより作法に磨きを
- 定位置を決めることで全体を把握
- イメトレで、日々理想に近づく!

コスメ好きのVOCE読者には耳が痛いかもしれないけど、〝モノよりも作法〟という考え方は何にでも当てはめられる汎用性の高いポリシー。美しいモノに囲まれて生活することが美に直結するという、明確な見本だ。

Accessories

VOCEのベスコス受賞の盾を発見☆「ビオテルム時代の大切な思い出」

すべてのアクセに定位置を決めておく

ピアスやリング、ヘアアクセやサングラスもすべてグルーピングして棚の上に。「昔はよくモノを失くしていたので、反省も込めて、それぞれの定位置をつくりました。買ったら開封して、すぐにその場所に置く。新しいモノを増やしたときは、興味をなくした古いモノを思い切って捨てる。この2点を厳守して、モノを増やさない状態をキープ!」

BEAUTY CHARGE

イメージボードで思い込みを現実に変えるの

青山流・美のチャージ方法は手づくりのイメージボード。「思い込みの激しい女でいるために(笑)、人生で実現したいもののイメージを貼り付けてます。つねに視覚から美しいものを見ていると、感覚も鈍らないし。美形男子と将来住みたいビーチの写真でイメトレしてます」

19page.com

パリ直伝の女度を お家にも、サロンにも

PLAY >

一歩足を踏み入れると、そこはまさに異国。白ずくめの
本的サロンとは異なり、Hanaeさんのサロンにはフェミ
ンさが溢れている。「帰国して自分に足りなくなってい
と痛感したのが"女度"。パリに住んでいた頃と比べる
まわりの誰も女として扱ってくれないし、色気も下降
味で。壁はグレーを基調にして、ボディ用の部屋はフェ
ニンさを演出できる紫、フェイシャルルームは可愛くピ
ピチでいられるピンクで天井を塗っちゃいました」とHan
さん。サロン同様、自宅にも随所に"女度"を上げるポイ
トが。「たとえば、玄関横にあるクローゼット。ココは大
きなバッグと靴で埋め尽くされているし、冷蔵庫の中
は必ずシャンパンをキープ。やっぱり私の美のモトは、
々楽しく過ごすことだと思うんです。シーズンごとに好
なブランドでお買い物をして、毎日彼に"Hanaeちゃん、
愛いね"って言ってもらう(笑)。あとは美味しいシャン
ンと楽しい友達がいれば、いつまでも美しくいられると
うから。もちろんスキンケアや健康に注力することも大
だけど、日本の女の子はついシビアになりすぎちゃう。
しく飲んで帰ってきた日は、化粧を落とさなくても内
からハッピーが充満しているから、大丈夫ですよ！」

05

Hanaeさん

ハナエ(フランスCAPエステティシャン)

フランスの国家資格CAPを有するエステティシャン。6年半に亘る在仏中はソフィア・コッポラやジュリエット・ビノシュなどのセレブを担当。今年6月にオープンした彼女のサロン『Hanaëssence』は美界でも話題で予約殺到中。

Beauty Privacy

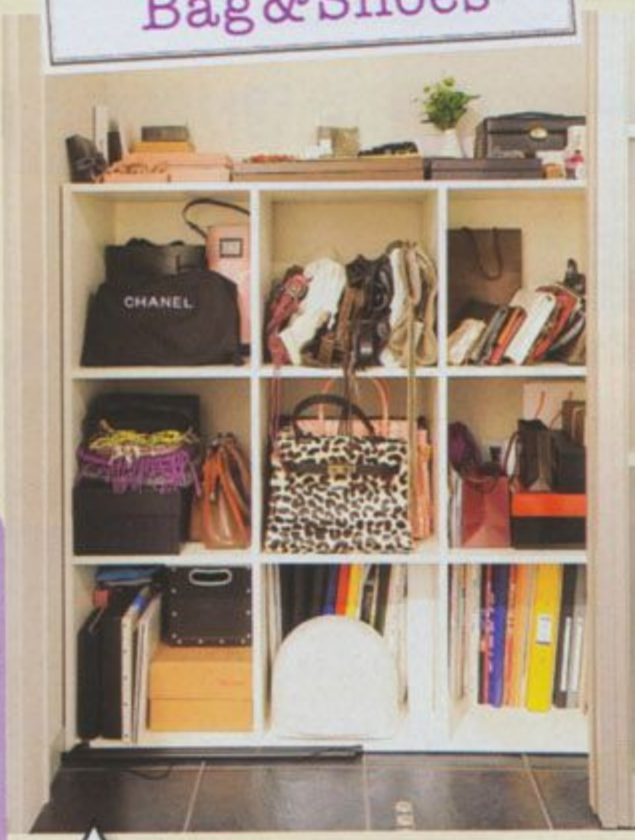
on

建築科卒の彼女のアイデアが満載！

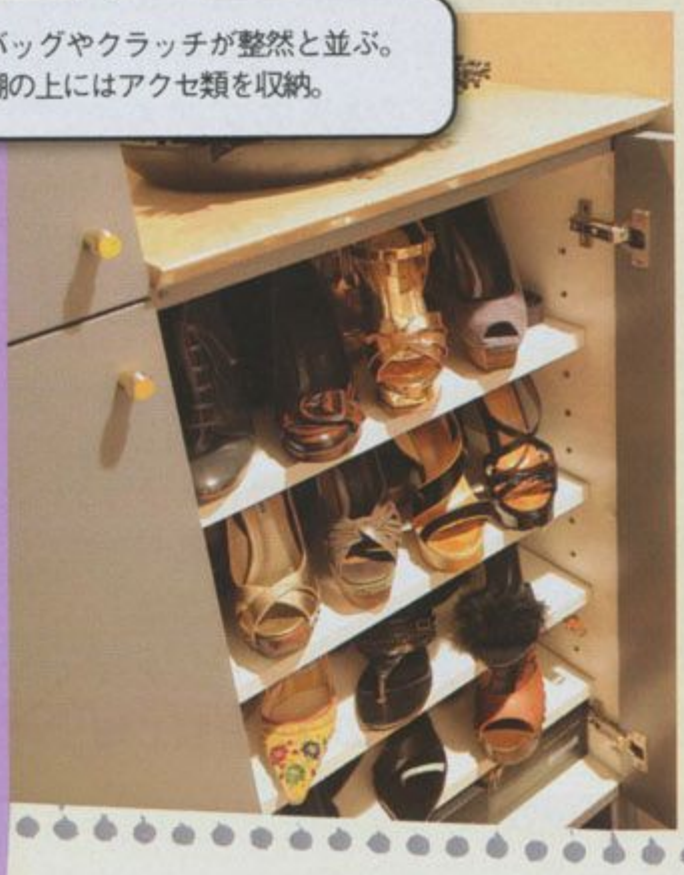
グレーの壁の下には"炭"が全面に塗られているそう。「消臭パワーがあるだけでなく、壁につけたマイナスイオン発生器のイオンを伝導する働きも。空気中のチリやホコリなど悪いモノを吸収してくれます」。お気に入りのキャンドルホルダーは、パリのデザイナーのもの。

Hanaëssence ㊟世田谷区太子堂4-30-22 K's apartment 401 ☎080・3347・8787 ㊖11:00～22:00 ㊡不定休
フランス式 痩顔マッサージュ 75分 ¥18000、フェイシャル&ボディートリートメント 140分 ¥34000 など。

Bag&Shoes



バッグやクラッチが整然と並ぶ。
棚の上にはアクセ類を収納。



サロンで使用するものを自宅でも！

自宅で使うスキンケアは、Hanaeさんがサロンで使用しているもの。「自分が使って納得したものだけを顧客の方にも薦めるのが真のエステティシャン。水素水の化粧水とダマスクローズ100%の化粧水を重ねづけして、ネック用美容液をつけて終了。メイクは発色の抜群なシャネルを愛用中」

自他ともに認める靴&バッグフェチ♥

クローゼットの中はバレンシアガのバッグとマルニのハイヒールがビッシリ。「私のビューティスピリットを上昇させるのにマストの小道具たち。ヒールは必ず10cm以上で、女度を高めます」

Beauty Space

スキンケアは安心のもの、
メイクは最新のものでトレンド感を。

Her Policy

- ✔ コスメは高いものより続くもの
- ✔ 健康にシビアになりすぎない
- ✔ 彼の褒め言葉とシャンパンで笑顔に

美しさ＝女っぽさという方程式をパーフェクトに具現化している Hanae さん。モノ選びは重要だけれども、それだけに頼ることなくメンタルな面の充実感を大切にする彼女のポリシーは、今すぐにでも見習いたい教え。

BEAUTY CHARGE

“水とシャンパンが
私の美を支えてます”

左はHanaeさんが毎日飲むというVIVOというナノクラスター水。「吸収がいいので一日1本で大丈夫。常温で飲むんですけど、甘くて美味しい」。上はモエのシャンパン。「自分へのご褒美として毎晩飲みます。自分を慈しむ時間が女っぽさをつくると思うんです」

遺伝子コスメ早わかり

エイジング研究の新しい成果をもとに、
「加齢による肌ダメージの蓄積は宿命ではない!」と、
明るい未来を示してくれるクリニークの新クリーム、ユース サージ ナイト。
シンプルな容器に詰め込まれた、先進のケア理論と成分について、
開発を手がける生化学学者、ジャコモーニ博士に手取り足取り教えてもらった。

De-Aging

ディ-エイジングケア入門

photographs:Hiroshi Nakata(goods),Takaaki Inoue(profile) design:VERSO text&composition:Sugako Kondo

エイジングは宿命でしょうか?

トシをとると、どうしてもシワやシミ、たるみなどのエイジングサインが現れる。これは人間の宿命で、仕方がないと思われています。けれど、本当にそうでしょうか? 確かに紫外線などから受けたダメージが肌に蓄積されると、エイジングが進み、先に述べたようなサインが現れます。けれど、紫外線は防ぐことができます。エイジングを進める多くの要因もまた必然ではなく、防ぐことができるのです。

エイジングのサインの発現は、遺伝的要因が約25%を左右していますが、大部分を占める約75%は後天的な要因が占めています。後天的な要因というのは、住んでいる地域の気候から食生活、習慣などのライフスタイルのこと。ですから、肌にとっていいライフスタイルを送り、ダメージを防ぐことで、老化の進行を25%の遺伝的要因によるものだけに近づけていくことは可能です。

19page.com

クリニーク ラボラトリーズ
研究開発担当
エグゼクティブ ディレクター
パオロ ジャコモーニ博士
Paolo Giacomoni,Ph,D.
パリ大学で生化学分野の教授をつとめると同時に、細胞生物学とガン治療の研究チームに参画するなど、多彩な経歴を持つ。クリニークでは主に処方設計を担当。有効成分とともに感触による効果に注目し最良の化粧品を目指す。

加齢=ダメージの蓄積を切り離す

アンチエイジングという言葉は、エイジング(加齢)に抵抗する、という意味です。けれど、ダメージを防ぐことができれば、年齢を受け入れながら、ダメージを溜め込まずにいられます。アンチエイジングで年齢を重ねることを否定するのではなく、後天的要因によるダメージを防いで、年齢を重ねてもダメージを溜め込まないこと。つまり、加齢とダメージの蓄積との関係を切り離すということ。これがディ-エイジングという考え方です。

エイジングはヒトが生きていれば当然起こることですが、そうした宿命に抵抗するのではなく、ディ-エイジングで後天的なダメージ要因を取り除いて健やかな状態に整えていく。これは実現可能ですし、無理のない自然な方法だと言えます。

ダメージはその日のうちに清算

私たちの表皮には約20億個の細胞があり、そのなかの10億個以上が日々、分裂・増殖して肌を再生しています。けれどダメージを受けて傷つくと、本来なら50～60回は分裂し増殖することができるのに、細胞の寿命をまっとうする前に死んでしまうことがあります。また、死ななくてもダメージを修復できなくてそのまま分裂・増殖を行うと、ダメージまでコピーされてしまったり、コピーエラーが生じてしまいます。そうすると、新しく生まれた細胞は最初からダメージのある状態になり、分裂・増殖を日々繰り返すことで不完全な細胞がどんどん増えることに。その結果、肌自体の機能も低下し、さまざまな不具合が現れるようになります。これが老化です。

こうしたダメージの蓄積を防いで、老化を加速させる後天的要因を減らすには、まずダメージから肌を守り、細胞の寿命をまっとうさせること。そして、受けてしまったダメージはきちんと修復して、ダメージをコピーせず健やかな細胞を複製すること、この両方が必要です。

ダメージは、紫外線や乾燥など主に昼間に受けるもの。一方、細胞の分裂や複製は、ほぼ24時間サイクルで、夜の10時から深夜2時に盛んになると言われています。ですからダメージの修復は、その日の分裂・複製の前に行っておくことことが重要。そこでスキンケアにおいては、デイケアでは外からのダメージから肌を守り、ナイトケアで昼間のダメージ修復をサポートするというように、それぞれの時間帯に適したケアを行うのが合理的と言えます。

De-Aging Dictionary

【遺伝的要因】
老化の要因には生まれついたときから決まっている遺伝的要因と、その後、どのような生活を送ってきたかに左右される後天的要因がある。この割合は現在、約25対75と言われているけれど、これは後天的要因が異なる一卵性双生児の老化サインを比較して割り出したもの。遺伝的要因はまったく同じ一卵性双生児でも、生活環境や食生活の違い、喫煙や運動習慣の有無などで、シワやシミの発生にも大きな差が生まれる。

【ディ-エイジング】
deagingはdetoxやdecafと同じように、de=「抜く、なし」を意味する接頭語がついたaging。つまり「加齢抜き、脱・加齢」。アンチエイジングのように加齢を否定し抵抗するのではなく、「年齢にとらわれない、左右されない」という意味。クリニークが提唱するポジティブな考え方だ。避けようがないと考えられていた老化サインの多くは予防可能なのだから、ダメージの蓄積を毎日とり除いていこうという着実なケア。

【細胞の寿命】
ヒトの細胞の場合、胎児の細胞で約50～60回、分裂し、その後は自然死すると考えられている。表皮細胞の寿命はだいたい3～4週間とされるが、「これは試験管で培養した細胞の場合。生きている人間の表皮細胞の寿命を正確に観察するのはむずかしく、現実に何日間生き、何回分裂を繰り返しているのかは明確ではありません」(ジャコモーニ博士)。分裂回数自体は、テロメアがコントロールしていると考えられている。

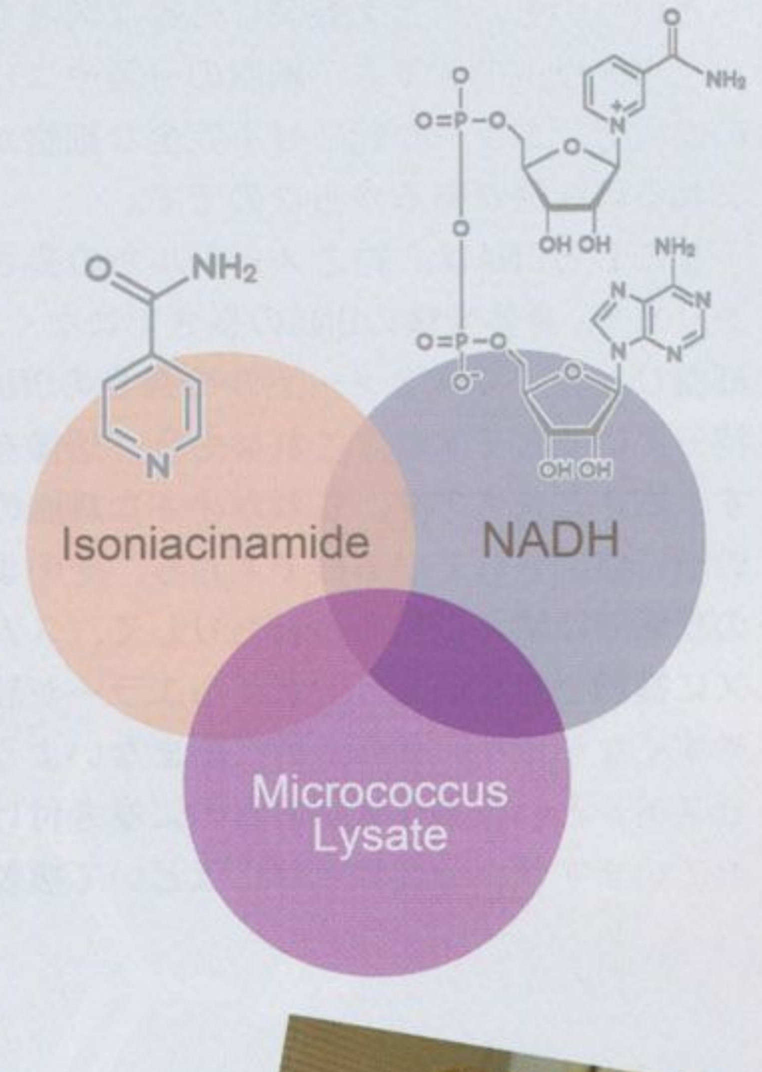
【テロメア】
細胞分裂が起こると染色体の端のテロメアが少しずつ短くなり、ある長さになると分裂が止まる。「テロメナーゼという酵素はテロメアが短くなるのを防ぎ、細胞寿命を延ばす働きがあります。そこでアンチエイジングのためにテロメナーゼの活性を促そうという考え方もありますが、分裂をむやみに促すのは問題です。ガン細胞が危険なのも、テロメアが伸長し、無限に分裂・増殖するからなのです」(ジャコモーニ博士)

ぴったりと引き上げる頼もしい感触

活力に溢れた元気な肌へと導き、弾むようなハリ感を呼び覚ましてくれるのも大きな魅力。こちらはディーエイジングの考え方はそのままに、より乾燥が気になる肌のために、保湿力をアップ。ユース サージ ナイト VD／D（超乾燥～乾燥肌用）29g ￥6300

くら らかな肌を までも

若々しい肌の働きをきちんと複 るように、細胞環境を整えてサ するナイトクリーム。肌タイプ せて2種。こちらは少し乾燥が る肌に。ユース サージ ナイト 乾燥～混合肌用）28g ￥6300



「化粧品とは、肌表面で繰り広げられる化学」

ディーエイジングのナイトケア

昼間の紫外線や乾燥を防ぐケアは、すでに多くの方が行っていますね。そこで、今回の新製品ユース サージ ナイトは、ナイトケアのために開発しました。これは、完全に防ぎきれなかった昼間のダメージを肌が修復するのを応援するのが狙い。と同時に、コピーエラーを起こさずに正常に分裂・複製できるよう、サポートすることを目指しています。

というのも、たとえ昼間に外的な刺激をシャットアウトできても、細胞の分裂やコピーの過程で、エラーが起こり不完全な細胞が生まれる可能性があるからなのです。

なにしろDNAは、約２メートルもの長さがあります。身体全体のDNAの長さではなくて、細胞ひとつにつき２メートルの長さのDNAを持っているんですね。これはもう、想像を絶する細さと長さです。これが小さな細胞の中の核に格納されているのですから、そのままの状態では絡んだりもつれたりして、スムーズに複製できないし、できてもエラーが起きやすくなります。そのため、絡まないようにヒストンという糸巻き状のものに巻き付けられていますが、分裂のたびにほどいて複製をつくらなくてはいけない。いつコピーエラーが起きても、不思議はないのです。

そしてコピーエラーが蓄積すると外的ダメージの蓄積と同じように老化が始まります。ですから、夜のケアでは特に、この皮膚の自己複製システムがスムーズに行えるよう、応援したいわけです。

修復機能を応援し健やかな状態に

そこでまず注目したのが長寿遺伝子と呼ばれるサーチュイン（タンパク質SIRT1）です。健全に再生・増殖した細胞には、これが多く発現しているのです。

サーチュインは、DNAがヒストンに巻き付いている状態をコントロールし、それによってコピーエラーを防いで、健全な細胞の複製を補助していると考えられています。

サーチュインにはもうひとつ、細胞のダメージ修復を助ける働きもあります。分裂の前に修復を終わらせられれば、正しく健やかな機能を持つ細胞を新たに生み出すことができますね。そこで、ユース サージ ナイトには、サーチュインを活性化してくれる新複合体STACを配合しています。

エネルギーを賢くコントロール

夜、細胞が分裂して遺伝情報を精確に伝達するには、大量のエネルギーが必要です。サーチュインはカロリー制限をすると発現量が増えますが、そうやってエネルギーを効率良く使えるように制御しているのです。細胞分裂というのは、それだけ多くのエネルギーを消費するものなんですね。

せっかく昼間のダメージを修復して、健やかな状態で分裂が行える状態に整えても、エネルギー不足では元も子もありません。そこで、ユース サージ ナイトには細胞の代謝エネルギーATPの産生を促す成分も配合しました。中心となるのがNADHという成分で、ATP産生を促進するとともに、ダメージの修復をサポートする働きがあります。

また肌のバリア機能をサポートして、バリア機能の修復に使うエネルギーを効率利用できるように設計してあります。そのぶん、エネルギーをダメージ修復や分裂・再生に振り向けることができ、若々しく健全な細胞を生む助けになります。

元気な肌の修復を呼びかける

夜の肌再生の際に、再生の材料となるアミノ酸やペプチドも配合しています。これは単に修復や再生の材料になるだけでなく、コラーゲンやエラスチンの修復や生成を呼びかけるサインになり、弾力感のある若々しい肌を維持する一助となるんですね。その一方で、コラーゲンやエラスチンを破壊するコラゲナーゼなどの酵素の働きは抑え、エイジングサインの代表である弾力感の低下を、より効率的に防ぎます。

このように多方面からダメージの蓄積を防ぎ、修復や再生をサポートできれば、年齢を重ねてもより若々しい肌状態を保つことができる。それも今や可能になっているんですね。

アジア人の肌での臨床結果

向上率(%)		直後	4週間後	8週間後
モイスチャー	(乾燥～混合肌用)	79	32	38
	(超乾燥～乾燥肌用).	82	34	39
ハリ			38	57
バリア力	(乾燥～混合肌用)		48	66
	(超乾燥～乾燥肌用)		50	67
シワ軽減			34	40

(Clinique R&D Center.USA調べ)

De-Aging Dictionary

【DNA】

細胞から細胞に伝えられる情報や、子孫へと伝える情報を記録した遺伝情報の本体。２重らせんの長いヒモ状で、通常はヒストンという糸巻き状のものに少しずつ巻き付けられ、コンパクトに整えられている。新しい細胞を複製するときは、二重のらせんが二手に分かれ、分かれた先で再びそれぞれの対と同じヒモをつくり遺伝情報を維持する。この複製の際、同じヒモを再生し、情報のミスコピーを防ぐことが重要に。

【長寿遺伝子】

すべての生物には、あらかじめ寿命をコントロールするシステムが組み込まれていて、テロメアなどは、細胞寿命にかかわるシステムと言える。延ばすものを総称して長寿遺伝子と呼び、サーチュインはそのひとつ。サーチュインには多くの種類があり、その中でも人間ではSIRT1というサーチュインが発現しているのが確認されている。カロリー制限によって活性化することも大きな話題になった。

【サーチュイン】

サーチュインは、細胞修復やエネルギー生産を促し、また深刻なダメージをおった細胞がダメージ情報までコピーしないように自殺する働き（アポトーシス）をコントロールしていると考えられている。カロリー制限をするとSIR1を活性化する分子が大量に生成され、SIRT1の働きが活発になる。こうしたサーチュインを活性化する要因はいくつもあると予想されていて、現在、世界中で研究が進められている。

【ATP】

私たちが生きていくためのエネルギーがATP。食事でとった糖分や脂肪は、ミトコンドリアの中でATP（アデノシン三リン酸）に変えられ、体温の維持や細胞の分裂・再生など、生命の維持にかかせない営みのエネルギー源として使われている。サーチュインはミトコンドリアのATP合成をコントロールする働きがあり、その結果、細胞の分裂回数の間隔が延びるという仕組みにも関与している。

19page.com

／クリニーク ラボラトリーズ
様相談室☎03・5251・3541
clinique.co.jp

髪だって、強いほど美しい

シャンプー・コンディショナー以外にもトリートメントやマスク
プレケアまで登場し、多様化するヘアケア市場。でも、選
増えたぶん、何をどう選べばいいか分からない……。そん
一発解決するために、選び方の疑問もあわせてご紹介し

photographs:Ryoichi Toyama styling:Shiho Sakashita
design:Omi Design Office text:Miho Maeda composition:Mami Ninagawa

私の"どんぴしゃアイテム"を見つけて、攻めのヘアケアを!

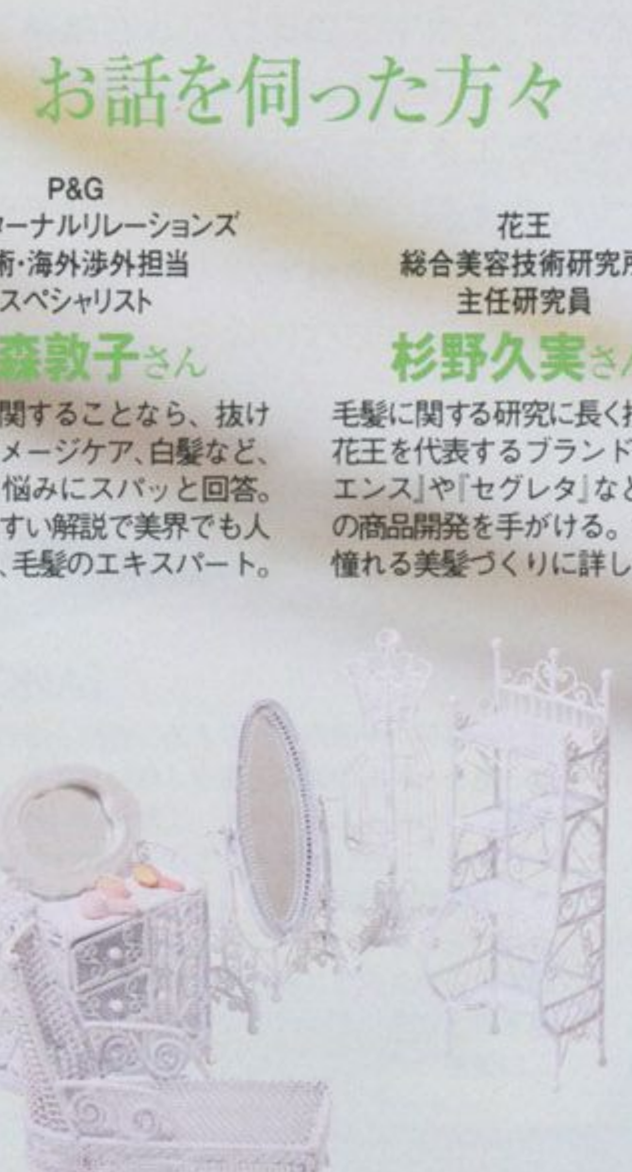
Q1 同じシリーズで全品使わないとダメですか?

シャンプー・コンディショナーはいつも使うけど、トリートメントにパック、エッセンス……全部使わないと意味がないの？「そんなことはありません」と話すのは、花王の杉野久実さん。「弊社の場合、コンディショナーとトリートメントでは、リッチ感が異なりますが、基本的な機能は同じです。しかも各アイテムの効果が高いので、重ねづけする必要がなくなってきています。あまり傷んでいないならコンディショナー、少し傷んでいるならトリートメント、傷みが激しいならパックと使い分けてみては」(杉野さん)。P&Gの北森敦子さんも同じ意見。「同シリーズをラインで使うことで相乗効果を生むように設計されていますが、コンディショナーを飛ばして、トリートメントを使っても問題はありません」と語る。髪の状態に合わせてセレクトするのが賢い方法のようだ。

お話を伺った方々

P&G
エクスターナルリレーションズ
学術・海外渉外担当
スペシャリスト
北森敦子さん
髪の毛に関することなら、抜け毛からダメージケア、白髪など、あらゆる悩みにスパッと回答。分かりやすい解説で美界でも人望の厚い、毛髪のエキスパート。

花王
総合美容技術研究所
主任研究員
杉野久実さん
毛髪に関する研究に長く携わり、花王を代表するブランド『アジエンス』や『セグレタ』など、数々の商品開発を手がける。女性が憧れる美髪づくりに詳しい。



Q2 種類が多すぎて分からない! 賢い選び方は?

ダメージもハリのなさも気になる！など、複数の悩みがあるときはどう選ぶべき？「シャンプーは頭皮を清潔に保つもので、コンディショナーは髪の状態を整える役割というのが基本です。ヘアケアの基礎は、シャンプー・コンディショナーですから、これらをいちばん気になる悩みや目的に合わせて選ぶのがオススメです」(杉野さん)。北森さんも、重要視する悩みをアイテム別で対応させるのがオススメだと言う。「地肌のコンディションを整えるには、トラブルを防ぐ役割のシャンプーが鍵。逆にコンディショナー以降は、より髪の仕上がりに影響します。例えば『ハリやコシを出したい』『広がりを抑えたい』など、ボリュームをコントロールするものはトリートメントやマスク、ツヤを出したいならアウトバスで取り入れるなど、目的に合わせて組み合わせてみるのも手です」

Q4 いろんなアイテムを上手に組み合わせるコツを教えて!

「ヘアケア上級者になると、時期をベースに製品を選ぶ傾向にあります。普段は地肌ケアを使い、カラーリング直後の1週間はカラーケア専用シリーズに切り替える、海やプールに行って傷みが倍増したときはダメージケアをセレクトするなど、シリーズ丸ごと替えてしまう人も多いですね」(北森さん)。とはいえ、お財布のことも考えるなら、アイテムごとに取り入れるワザも知りたいところ。「シャンプーやコンディショナーといったデイリーものだけを入れ替えたり、カラーリング直後だけ専用のヘアマスクを加えるという手もあります。あとは、アウトバス系トリートメントを活用する方法がオススメ。インバスがどんなタイプであろうと手軽にプラスできるうえ、毛先と根元を違う製品でケアするといったアレンジで部分使いも可能。非常に効果的ですよ」(北森さん)

Q3 これといって悩みがないときはどうすればいい?

特に悩みがない人こそ難しい、ヘアケア選び。
イントはどこに？「弊社の製品でいうなら、
ッセンシャルはパーマもカラーもあれこれ試し
い世代がターゲットなので、傷みやすい毛先15
のケアにフォーカス、金のアジエンスは本質的
髪の美しさ、銀のアジエンスはより地肌に目を
けたもの、セグレタは加齢で変化した髪質に着
といった具合。汗をかく頻度が高いならメリッ
を取り入れても。ダメージ補修といった根本的
機能は、現在ではどれにでも標準装備されてい
ので、よりキレイな仕上がりを目指すために"
うしたいか"を考えてセレクトを」(杉野さん)。「
ヤを出したいとか、まとめたいなど、理想の仕上
がりから逆算するのも、ひとつの方法です。特
アウトバス製品は、スタイリングに直結するもの
なので仕上がり重視で選んでOK」(北森さん)

Q5 愛用品が自分に合っているかを見極めるには?

「製品が合う、合わないを判断する決め手は、シ
ンプーから仕上がりまでギシギシせず、指通り
よく絡まないか、心地よく髪の毛が扱えるかが
イントです」(杉野さん)。この"心地よさ"はダ
ージの程度だけでなく、季節によっても変化す
そう。「見極めてほしいタイミングはシャンプー
洗い流すときと、タオルドライ後にドライヤー
どで乾かしているとき。髪は濡れているとキュ
ティクルがめくれ上がり、傷みやすいんです。
立ちが悪く、指が引っ掛かるようなシャンプー
心地よくないというだけでなく、髪を傷めてし
うという結果にも。ドライヤーで乾かすときは
風量のたっぷり出るものを使い、手で内側に風
入れながら乾かして。このときギシギシしたり
んだりしないかどうかで、今使っているインバ
製品が合っているかを判断してみて」(杉野さん

んなとき、私はこうする! とっておきレシピを公開

ピ1 花王 杉野久実さん

は、セットでセグレタを使用。ただ「汗をたっぷりかいた日はシャンプーメリットに替えます」と、杉野さん。由は頭皮をしっかり洗って、スッキリいから。地肌ケアを考えて設計されるので、爽快感が違います。ただ、ーリングをしたあとは、どんなに汗いてもセグレタのフルライン使用をプして、ダメージ回復に注力します」

花王 メリットシャンプー／医薬部外品 300㎖ ¥448、同 セグレタ コンディショナー 200㎖ ¥525（価格はすべて編集部調べ）

レシピ2 P&G 北森敦子さん

「地肌ケアが好き」という北森さんは、デイリーケアをh&sに設定。自然な仕上がりを大切にしながら、髪のコンディション調整には数あるブランドの中からトリートメント力の高いものをセレクト。「パンテーンのエクストラ ダメージケアは、昼用・夜用のアウトバスを使い、終日傷みの修復に注力。カラーリング直後にはマスクもプラスして、念入りにケア」

h & s シャンプー／医薬部外品 200㎖ ¥398、同 コンディショナー／医薬部外品 200g ¥398、パンテーン エクストラ ダメージケア デイタイム リペアエッセンス 30㎖ ¥798、同 エクストラ ダメージケア ナイトエステセラム 30㎖ ¥880／すべてP&G（価格はすべて編集部調べ）

ピ3 資生堂 広報 小原恵美子さん

を過ごした髪は想像以上にダメージけているので、速効的にツヤツヤに、髪がまとまる白ツバキをシリーズ使用中」と小原さん。その中に組み込んマシェリのグロストリートメントベーは、トリートメント成分の吸着をアッさせるため。「髪が傷んでいるときはよ効果が出ますし、傷みにくい髪に導いくれる点も気に入っています！」

資生堂 ツバキ ダメージケア シャンプー 220㎖ ¥450（編集部調べ）、同 マシェリ グロストリートメントベース 200㎖ ¥1417、同 ツバキ ダメージケア コンディショナー 220㎖ ¥450（編集部調べ）、同 ツバキ ダメージケア 集中補修ヘアマスク 180g ¥1180（編集部調べ）

レシピ4 美容ライター 前田美保さん

「もたつかないシャンプーが好きなので、デイリーにはさっぱり仕上がるモルトンブラウンを使用」という前田さん。カラーリングでのダメージが強いため、アジエンスの毛先用を髪全体に薄くのばす裏ワザで愛用中。「ダメージ補修力が高いので、しなやかさがアップ。H&Aのオイルはまとまりとハリを同時に出す貴重品。色持ちを考えて、ミストと交互に使用します」

モルトンブラウン モイスチャードレンチ ロゼラ ヘアウォッシュ 300㎖ ¥4200、花王 アジエンス カスタマイズトリートメント 弱った毛先用 100g ¥1180（編集部調べ）、H & A ヒートコントロールオイル 100㎖ ¥4200／サロン・ド・リジュー、ルネフルトレール カラーケア ミスト 150㎖ ¥2520／アリミノ

目的別 髪に美が宿る厳選ヘアケア

19page.com

Plus-one care プラス1ケア

頭皮に作用するアイテムで根幹から美髪に

プラス1ケアにはシャンプー前に使うものとシャンプー後、トリートメント前に挟むものの両方が存在。頭皮の汚れをしっかり落としたり、頭皮の状態を整えたりと、働きもさまざま。シャンコンの種類にかかわらず使えるのが嬉しい。

シャンプー前

シャンプー後

に1回は髪と頭皮をブルケアでツヤ髪に

ジェルがしっかりと髪や頭絡みついて、汚れを浮き上させる仕様。爽快感のあるスとした感触はクセになりそ週1回、シャンプー前に。堂 マシェリ グロスアップンジング 350㎖ ¥1050

高級エッセンシャルオイルが頭皮に効く!

頭皮の毛穴の詰まりをオフして、健やかな髪の育成をサポート。肩や首のマッサージにも使えるマルチユースなエッセンス。ジョジアンヌ ロール キャピロール エッセンスキャピロールAC 30㎖ ¥10395／ベルブランシュ

頭皮マッサージだけでなく、ツヤ出しにも!

シャンプー前に使えば毛穴汚れを浮かせる頭皮クレンジングに。パサつきが気になるなら乾いた髪に使ってツヤをUP。ラ・カスタ アロマエステ ディープ トリートメントオイル 125㎖ ¥3990／パシフィック プロダクツ

シアの種子から抽出したオイルで乾燥回避

必須脂肪酸のオイルが、乾燥した頭皮を保湿し、柔軟に整えながら髪も内側から補修する。シャンプー前に頭皮と髪にたっぷりと浸透させて。ルネ フルトレール ニュートリティブ オイル 100㎖ ¥3150／アリミノ

ラーリングなどでんだ髪の補修に最適

ナッツオイルやゴボウエキ合で、集中的なヘアケアやのマッサージにと、多目的えるオイル。洗髪前にたっと頭皮&髪になじませて、2時間放置して使う。ヴェヘアオイル 50㎖ ¥1890

ヘッドスパを自宅で堪能できるクリーム

シャンプー後に行う1分間の頭皮用マッサージクリーム。コチコチに固まった地肌をほぐせば、血行アップにも。天然ミントが清涼感を演出。h&s ヘッド スパ クリーム／医薬部外品 200g ¥1380（編集部調べ）／P&G

頭皮の老廃物は定期的にデトックスして美髪に

オーガニックハーブとアップルサイダービネガーが毛根に詰まった老廃物を洗い流す。色持ちを良くする働きも。ジョンマスターオーガニック ハーバルサイダー ヘアリンス&クラリファイア 236㎖ ¥2730／スタイラ

ストレスをじんわりほぐすダイダイの香り

アルカリ性に傾いた頭皮のpH値を弱酸性に整える。ダイダイの葉や枝から抽出されるプチグレンには頭皮の強壮作用もアリ。ジョジアンヌ ロール キャピロール ローション・ブリオンス 120㎖ ¥3465／ベルブランシュ

頭皮が本来持つ力を引き出して健康髪に

うるおいだけでなく頭皮の弾力にも着目。毛髪が生まれ変わる力をしっかりとサポートする。小分けで使いやすさも◎。週1回のスカルプケアに。ケラスターゼ BI コンサントレ ビオリチャージ 15㎖×5本 ¥4725

髪の根元からハリを出し、ふっくらさせる

毛根の活性を邪魔する、頭皮のコリを解消。地肌がすっきりと目覚めるような清涼感のある使い心地は、クセになること間違いナシ。ハリ感が甦る！ アルビオン ルネセア スカルプリニュー マッサージ 150g ¥2625

Shampoo

シャンプー

髪と頭皮、両方への効能を熟慮して選択を

ヘアケア剤選びの要となるのが、頭皮にいちばん近いところで使用するシャンプー。髪に根本的な悩みがあるならば、それに対応したシャンプーを選ぶこと。それが悩み解決への近道！

ダメージケア用　スカルプケア
カラーケア用

ベタつきを解消して しなやかに流れる髪に

新しい銀のアジエンスは、頭皮のベタつきも気になる人に。地肌をすっきり洗い流して、皮脂のバランスを整える。指通りのいい髪を実現。花王 アジエンス ネイチャー・スムース シャンプー 220mℓ ¥398（編集部調べ）

補修機能を強化して 進化した白ツバキ

よりパワーアップした高純度 椿オイルEXが、傷んだキューティクルの表面を補修。効率よく艶成分を浸透させて、根元から毛先まで輝く美髪に。資生堂 ツバキ ダメージケア シャンプー 220mℓ ¥450（編集部調べ）

すべての悩みを解決 したい欲張り派に

うるおいをキープするマイクロヒアルロン酸配合。傷みの補修と保湿を同時に叶えながら、水分を逃がしにくい環境をつくる。コーセー スティーブンノル コレクション ハイドロリニュー シャンプー 300mℓ ¥1680

内部まで傷んだ髪を 洗いながら集中補修

ナノサイズの1/1000といわれるピコサイズのアミノ酸が、髪の奥深くまで浸透。シルキーフローラルの香りが心地いい。ラックス スーパーダメージリペア シャンプー 200mℓ ¥450（編集部調べ）／ユニリーバ

環境ダメージから保護 して抵抗力を高める

タバコや外気などの外的ストレスに着目したシャンプー。配合されたビタミンCが、老化の原因となる活性酸素を排出してくれる。モルトンブラウン ピュリファイリング プラムカドゥ ヘアウォッシュ 300mℓ ¥4200

人気ヘアサロンから こだわりのヘアケア

ZACC代表の高橋和義氏プロデュースのシャンプーは、顔も洗えるほど肌にやさしい、植物由来成分がベース。洗うほどに頭皮を元気な状態に保ち、つややかな髪を演出する。ZACC シャンプー 300mℓ ¥2100／エコナック

5つのハーブの力で 髪にティアラの輝きを

大人気のスリーハーブスにイランイランとパチョリが加わって生まれたシリーズ。南仏に咲くハーブの自然由来の洗浄成分で、優しく洗ってケア。ロクシタン ファイブハーブス リペアリングシャンプー 300mℓ ¥2310

サロン並みの 仕上がりを味わえる

エイジングによるキューティクルの弱体化を解明。不要な汚れを取り除いて、次のトリートメントの浸透を高める。資生堂プロフェッショナル プロシナジー トリートメントシャンプー 1 300mℓ ¥2100（編集部調べ）

クリームで頭を洗う 新発想のケアシステム

頭皮になじませて専用コームでとかしながら洗う、泡立たないタイプのシャンプー。1本で髪と地肌のダブルケアが完了。ウェン クレンジング コンディショナー アーモンド 480mℓ ¥3300／ガシー・レンカー・ジャパン

シルク成分配合で 優しく汚れをオフ

人気サロン RITZ が開発。シルクアミノ酸が、毛髪を保護して傷みの進行を防ぐ皮膜形成作用を採用。ウイルスや雑菌に対する抗菌作用もアリ。日中の紫外線対策にも効果的。RITZ SILKY SHAMPOO 320mℓ ¥4200 ／ RITZ

髪に必要な成分で洗い 皮脂バランスを正常に

シャンプーのたびにシルク系コラーゲンが行き渡り、傷みを修復。自動選択機能が髪に必要なものを残しながら、不要なものは落として、頭皮をベストな状態に。H & A シャンプー 300mℓ ¥10500／サロン・ド・リジュー

ダメージに合わせて なりたい髪を可能に

年齢とともに深刻化するエイジングの悩みに備えたケア発想。髪の弾力低下や乾燥しがちな頭皮など、あらゆるダメージに的確に働きかけ、扱いやすい髪を実現する。ピアセラボ ルミシフ クレンジング F 350mℓ ¥2940

色持ちを良くして 輝くツヤ髪を演出

カラーダメージによる色あせやツヤの減少に。ダイアモンド グリッター エッセンスがキューティクルの損傷を助けながら洗浄。プレミアム ヴィダルサスーン カラーケア シャンプー 190mℓ ¥398（編集部調べ）／P&G

髪と地球にやさしい 100％自然由来成分

オーガニックゴジベリーとコメPPT がダブルで補修&保護しながらキューティクルを整える。カラー持ちもUP。シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン エッセンシティ リペア シャンプー 250mℓ ¥2625

カラーで傷んだ髪を 低刺激で優しく洗う

月見草やカモミールなど17種類の希少な植物エキスをブレンド。枝毛や切れ毛が気になる髪にも使える植物原料の洗髪料。ジョンマスターオーガニック イブニングプリムローズシャンプー 236mℓ ¥2415／スタイラ

カラーヘアの内側も 外側も美しくキープ

アミノ酸系界面活性剤を配合した、特にダメージの進んだ髪用。いたわりながら洗い上げて、カラーヘアの退色を抑える。ロレアル プロフェッショナル セリエ エクスパート パワーケアカラー シャンプー 250mℓ ¥1890

タラソの恵みで ダメージヘアを美しく

パーマやカラーの繰り返しでダメージを受けた髪に最適。海藻ジェルポリマーのリッチな泡が摩擦によるダメージを防ぎ、負担を最小限に洗い上げる。コーセー プレディア タラソ リペア シャンプー 300mℓ ¥1680

植物の栄養を与えて 色素をしっかり守る

栄養価の高い大豆プロテインは毛髪を保護して汚れを落とし、ハマメリスエキスが、カラー後の色素の流失を防止して染めたての色合いをキープ。アリミノ ルネ フルトレール カラーケア シャンプー 150mℓ ¥2100

うるおいとツヤのある 美しいカラーヘアへ

カラーリング後の発色をキープしつつ、よりまとまりのある髪を叶えるシャンプー。独自のアクア イオニック システムで、輝きのある華やかな印象の髪へと導く。ケラスターゼ RF バンクロマ リッシュ 250mℓ ¥2940

カラーキープに必須の ヘマチンなどを高配合

保湿力に優れたコラーゲンやヒアルロン酸、ダメージを修復するヘマチンなど6種類の高級保湿成分を髪に届けて傷みを改善。髪質に関係なく肌が敏感な人にも◎。ヌーディオーラ シャンプー 600mℓ ¥1943／サンテック

髪だけでなく地肌も ケアする新発想！

気づきにくい頭皮の乾燥やトラブルを未然に防ぐ高純度アクアミネラルを配合。ヘッドマッサージで地肌のコンディションを整えて根元から美しい髪に。h & s シャンプー／医薬部外品 200mℓ ¥398（編集部調べ）／P&G

地肌の毛穴詰まりを 逃さずリフレッシュ！

ライスビネガーが頭皮を洗浄しながら髪にツヤを与える。地肌を清潔に保ち、毛髪の保護強度を高めて、本来持っていた髪のツヤを取り戻す。モルトンブラウン ラディアント リリビリティ ヘアウォッシュ 300mℓ ¥4200

19page.com

19page.com

＋ ムアップ用

− ムダウン用

…頭皮を健康にして
毛効果を促進

ッと爽快な使用感が嬉しい
ルプシャンプー。日々蓄積
るダメージから髪を守るた
シリーズは、芯から健康な
育てたい人に。アルビオン
セア スカルプトリートメ
シャンプー 500mℓ ¥3675

頭皮バランスを整えて 美髪をつくる環境に

アミノ酸、ビタミン、ミネラル成分が地肌に直接働きかけ、弾力とうるおいに満ちた美しい髪環境をつくる。サロンでヘッドスパをしたような本格的な仕上がりに。ケラスターゼ BI バン ビオリチャージ 250mℓ ¥3150

イキとした、
と輝きを再構築

ジルナッツから抽出される
パク質成分の働きで、髪の
が復活。地肌にやさしい植
洗浄成分が、ペタンとした
根元からしっかりボリュー
ップ。アヴェダ シャンピュ
ャンプー 250mℓ ¥1890

生えギワや分け目の 印象がみるみる変化

ウエラと共同研究されたアプリコットエキスを配合。根元にはボリュームを、毛先はまとまる立体的な髪に仕上げる。パンテーン クリニケア ハリ・コシが足りない髪用 シャンプー 280mℓ ¥1029（編集部調べ）／P＆G

った髪を強くする
望の新作が登場!

ダメージを修復するシルク
を高配合。毛髪内部の空洞
めてふんわりと仕上げる。
頭皮が保湿されるからハリ
感。ルンタ ヘア スタイル
ブ クレンジングローショ
) 250mℓ ¥2625／カラーズ

細毛軟毛を立ち上げて 自然な立体感を定着

カモミールやラベンダーなど、オーガニックハーブが配合された環境に優しい弱酸性シャンプー。敏感な地肌にもOK。ラ・カスタ プロフェッショナル ヘアエステ ソープ SL 300mℓ ¥2625／パシフィック プロダクツ

がりがちな髪を
いやすくチェンジ

されたスムースオイルエッ
スが扱いやすいストレート
をつくり、スタイリングを
クアップ。モッズ・ヘア ス
ルベースシャンプー ボリ
ムダウン 550mℓ ¥798（編
部調べ）／ユニリーバ

毎日のケアだからこそ 上質なシャンプーを

マリンコラーゲンをたっぷり配合した海藻エキスがベース。海の栄養をチャージしてトリートメントの浸透を高める。ジョジアンヌ ロール キャピロール シャンポワン・オーザルク 250mℓ ¥6195／ベルブランシュ

Conditioner

コンディショナー

髪をなめらかに整えるベーシックアイテム

シャンプーとセットで用意してデイリーケアのベースとして使いたいコンディショナー。傷みや悩みの度合いによっては、トリートメントやマスクと入れ替えて使うことも可能!

東洋人の美髪を 甦らせる本格ケア

傷んだ髪の内部密度を高め、髪表面を補修。東洋エナジーエッセンスが保湿や柔軟性アップにも働き、弾む動きをサポート。花王 アジエンス ネイチャー・スムース コンディショナー 220mℓ ¥398（編集部調べ）

ダメージを補修して 上品な光沢を実現

髪のダメージ部分から選択的に補修していく艶センサー機能により、根元から毛先まで高純度のオイル成分がくまなく浸透。美しいツヤ髪に。資生堂 ツバキ ダメージケア コンディショナー 220mℓ ¥450（編集部調べ）

髪に必要なのは 水分を保つケア習慣

マイクロヒアルロン酸が、髪の内外から両面サポート。内側にうるおいを閉じ込めて、外側はコーティングで水分を保持。コーセー スティーブンノル コレクション ハイドロリニュー コンディショナー 300mℓ ¥1680

深刻な髪の傷みを デイリーに集中ケア

髪の奥深くにあるダメージ部分に働きかけピコ・アミノ酸が集中的に補修。バージンヘアのような輝きが誕生。ラックス スーパーダメージリペア エクストラコンディショナー 200mℓ ¥450（編集部調べ）／ユニリーバ

多忙な生活で受けた ダメージを立て直す

ストレス環境の中で生活する都会人に向けたシャンプー。デトックス効果の高い成分が配合されており外的悪因から髪を解放。モルトンブラウン ピュリファイリング プラムカドゥ ヘアコンディショナー 300mℓ ¥4200

髪のプロがこだわった "ノンシリコン"ケア

髪や肌の傷みの原因となるシリコン原料を一切排除。低刺激の植物性原料のペリセアがダメージを補修して、毛髪表面をコーティング。ブロー時のケア機能を採用。ZACC コンディショナー 300mℓ ¥2415／エコナック

なめらかな指通りで レディな美髪に近づく

ほんの少ししか採れない貴重なエッセンシャルオイルを贅沢に配合して、パサついた髪の毛先までサラツヤに整える。甘く心地よい香り。ロクシタン ファイブハーブス リペアリングコンディショナー 250mℓ ¥2310

ダイアモンドのように 贅沢な輝きを髪に

カラーで傷んだ毛髪内部をカシミヤ スムース エッセンスが補修。思わず触れたくなるような極上の輝きを演出する。 プレミアム ヴィダルサスーン カラーケア コンディショナー 190g ¥398（編集部調べ）／P＆G

キューティクルを 引き締めて色落ち抑制

特別な製法で抽出するオーガニックゴジベリーやコメPPTがダメージを防いで、髪の補修と保護を促す。シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン エッセンシティ シーリング ローション 200mℓ ¥2625

12種類の植物エキスが カラーヘアを集中補修

保湿効果のあるアボカドオイルと補修効果の優れたラベンダーオイルのビタミンで、集中的に栄養分を補給。ジョンマスターオーガニック ラベンダー＆アボカドインテンシブコンディショナー 207mℓ ¥3675／スタイラ

かゆみや乾燥を防いで 髪と地肌を同時にケア

高純度アクアミネラルが地肌ストレスを防いで美しい髪を生み出す環境に整える。指先の腹を使って揉み込むようにマッサージすると効果アップ。h&s コンディショナー／医薬部外品 200g ¥398（編集部調べ）／P＆G

定期的に使って 頭皮をリセットして!

熱帯雨林の果物・リリピリは、保湿＆保護機能に優れた効果が。ツヤが減少した髪で悩む人や、フケやかゆみが気になる人にもオススメ。モルトンブラウン ラディアント リリピリ ヘアコンディショナー 300mℓ ¥4200

ナッツの栄養で 健康な髪をキープ

ペルーの熱帯雨林で収穫されたブラジルナッツから抽出されるタンパク質、モリクエプロテインが髪のハリに効果大。コシの足りない髪にボリュームをプラス。アヴェダ シャンピュア コンディショナー 243g ¥1890

髪を芯から立て直し、 ボリュームを復活

髪の本質に着目したダメージケア。アミノプロビタミンがハリの減少を防いで自然なボリュームを取り戻す。 パンテーン クリニケア ハリ・コシが足りない髪用 コンディショナー 250g ¥1029（編集部調べ）／P＆G

ごわつきを抑えて 毛先までまとまる髪に

スムースオイルエッセンスが髪の内部まで浸透して広がりを抑制。忙しい朝のスタイリングの時間が激減。モッズ・ヘア スタイルベースコンディショナー ボリュームダウン 550mℓ ¥798（編集部調べ）／ユニリーバ

Treatment&Mask

トリートメント&マスク

高機能だから悩みやダメージの即解決に

百花繚乱するトリートメントとマスクは、シャンコンとともにシリーズ展開するものが多数。ラインナップの中でも最も効果を感じやすいアイテムが多いから、美容液のように集中使いも◎。

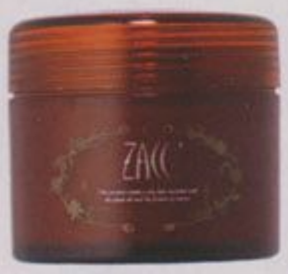
ダメージケア用　スカルプケア
カラーケア用　ボリュームアッ

ベッタリしないから思い切って使える!
髪の水分や皮脂バランスをくずしがちな人用に、軽やかな感触のトリートメント。弱った毛髪の内部から密度を高めてしなやかな髪に。花王 アジエンス ネイチャー・スムース トリートメント 180g ¥880(編集部調べ)

センサーが傷んだ場所を選んでしっかり補修
毛先の傷んだ部分から優先的に艶成分が吸着、芯からまとまる髪に整う白ツバキ。集中補修できるトリートメントなら、見違えるようなツヤ髪に。資生堂 ツバキ ダメージケア トリートメント 200g ¥980(編集部調べ)

傷みを補修しながら、うるおいを与えるパック
マイクロヒアルロン酸配合のヘアパックは髪の内部までうるおいを届ける仕組み。ダメージのせいでまとまりにくいと感じる髪に。コーセー スティーブンノル コレクション ハイドロリニュー ヘアパック 240g ¥1890

奥深くまで傷んだ髪をピコ・アミノ酸で補修
ダメージの蓄積した傷みの激しい髪を集中補修。ナノより小さいピコ・アミノ酸をたっぷり配合、髪の層を余さずケア。ラックス スーパーダメージリペア 集中補修ヘアパック 200g ¥980(編集部調べ)／ユニリーバ



有名サロンのトリートメントは注目度も大!
天然植物由来成分のメドウフォーム油誘導体は熱反応型のトリートメント成分。ブローをするたびに髪のすべりをなめらかに。週1回のケアでツヤ感の増す美髪を獲得。ZACC トリートメント 220g ¥2940／エコナック

濃密なテクスチャーのクリームは栄養たっぷ
5種類のハーブに加えて、シバターがダメージヘアの補修をサンフラワーオイルが外的スレスをブロック。週2回のケでサラサラヘアに。ロクシタファイブハーブス リペアリグヘアマスク 250mℓ ¥4725

クオリティの高い髪を実現させたい人に
エイジングと髪のダメージの関係性に着目した新ブランド。髪に必要な成分を一気に浸透させて、内部と表面を全面補修。資生堂プロフェッショナル プロシナジー トリートメントマスクⅠ 240g ¥2625(編集部調べ)

サロン発のヘアケアで憧れのツヤを手に入れる
シアバターやローズマリー、カモミールなどの厳選された保湿成分が髪の芯まで浸透。週1回のトリートメントで光沢髪に。ウェン インテンシブ トリートメント アーモンド 112g ¥6000／ガシー・レンカー・ジャパン

きしみやパサつきを感じさせない仕上がり
シリコン剤を使わずに、髪に必要な天然油分と保湿剤のみでつくったトリートメント。キューティクルを改善させ、髪の強度を高める。紫外線ダメージから保護する働きも。RITZ MOIST TREATMENT 210mℓ ¥3990／RITZ

水分と油分、タンパク質のバランスを整える
サロンケアを自宅で実現できるトリートメント。加水分解ケラチン、加水分解コラーゲンなどのタンパク質がダメージを奥から補修し、うるおいを閉じ込める。H&A トリートメント 300g ¥10500／サロン・ド・リジュー

毛先トラブルの状態を見極めてチョイスを!
配合されたヒアルロン酸が髪を包み込むから、驚くほどスルリとまとまるなめらかな質感を再現。ダメージ髪の中でも、毛先が細かくハネてしまうトラブルが気になる人に。ピアセラボ ルミシア パック SA 350mℓ ¥2940

内部構造からケアして理想の髪状態に導く
毛髪構成成分のリストラクチリングエフェクターが髪の内から構造を強化。髪表面のキューティクルのダメージも同時ケアして、しなやかさが甦るアルビオン ルネセア マスク ンフュージョン 280g ¥4200

地肌に塗り込めて、栄養分を浸透させる
リッチなテクスチャーのマスクは、頭皮と髪にミネラルとうるおいをダイレクトに補給。カラーやパーマのダメージ修復に最適。ジョジアンヌ ロール キャピロール クレームボリューム 80mℓ ¥6510／ベルブランシュ

パーツケア感覚で毛先もトリートメント
デイリートリートメントやマスクと併用可能な毛先用トリートメントが発売に。もろくなった毛先の内部繊維に働きかけ、切れ毛を回避。花王 アジエンス カスタマイズトリートメント 弱った毛先用 100g ¥1180(編集部調べ)

ヘアエステ並みの実力でカラーを長持ち!
カラーリングによる特有のダメージをしっかり補修するシリーズ。週1～2回のケアで、毛先までカシミアのような手触りに。プレミアム ヴィダルサスーン インテンシブ ヘアマスク 190g ¥1280(編集部調べ)／P & G

色の流出をストップさせて、持ちをキープ
配合成分のオーガニックゴジベリーやコメPPTがキューティクルを整える。色落ちを抑えて健康な髪に。シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン エッセンシティ リプレニッシング バーム 138g ¥3360

ダメージと退色の両方をパワフルにケアする
髪の外側に透明な薄いフィルムを形成し、キューティクルを覆うポリマー入り。紫外線などの外的要因から髪を労わる設計。ロレアル プロフェッショナル セリエ エクスパート パワーケアカラー マスク 200g ¥3360

度重なるカラーリングで疲労が蓄積した髪に
タラソアミノや海洋性コラーンなど、海の恵みが傷んだ髪ケア。剥がれたキューティクを接着補修オイルが補修し、らなるダメージから保護するコーセー プレディア タラソペア ヘアマスク 250g ¥2100

カラーを長持ちさせるキーワードは大豆!
大豆プロテインが髪を深部から修復しながら、保湿。カラーリングの色素を閉じ込めるから、鮮やかな色が長持ちする。クシ通りも良好に。ルネ フルトレール カラーケア トリートメント 150mℓ ¥2520／アリミノ

カラーリング直後の溢れるツヤを保持!
アクア イオニック システムがうるおいを髪へと引き込み、表面は繊維形状のマイクロポリマーで整える。カラーしたての発色の良さを長くキープしたい人に。ケラスターゼ RF マスク クロマ リッシュ 196g ¥5250

豊富なミネラルがヘアトラブルを未然に回避
保湿成分を6つも配合、さら大分県の日田天領水を使用。の3層構造の中心部にある "デュラ" にまでうるおいを浸させて、色を長持ちさせる。ーディオーラ トリートメン 600mℓ ¥1943／サンテック

ームダウン用　夜用
日中用　毛先用

本使い切りの濃密な
中ケア用クリーム

みやベタつきなど、地肌トブルが頻発するときは1ヵ月のヘッドスパを。地肌と同髪にもたっぷり栄養補給が能。h&s ヘッドスパ集中ケアリーム／医薬部外品 15g×8 ¥1380(編集部調べ)／P&G

トリートメントでも
手軽に頭皮ケアを!

高純度アクアミネラルと高濃度トリートメント成分を配合。地肌トラブルをケアし根元から美髪に。両手で頭を抱え込むようにツボ押ししながら使用。h&s トリートメント／医薬部外品 180g ¥880(編集部調べ)／P&G

く細くなった髪を
と外から力強く!

メージを受けた髪を、有用成のアミノプロビタミンが奥か補修。外からはコーティングて補強する。パンテーン クリケア ハリ・コシが足りない髪トリートメントマスク 150g 1470(編集部調べ)／P&G

シルクファイバーが
キューティクルに密着

シルクファイバーとアルガンオイル、コラーゲンも配合されたトリートメントは、ハリやコシのアップに最適。優しくなじませて。ルンタ ヘア スタイルアップ ファイバートリートメント(V) 250mℓ ¥2625／カラーズ

く柔らかい髪の人に
然成分でボリュームを

酸性のトリートメントはエッシャルオイルやハーブの力髪に自然なハリやコシを出す。ラーの発色もキープ！ ラ・カタ プロフェッショナル ヘアステ マスク SL 230g ¥2625パシフィック プロダクツ

自分の髪に合わせて
ケアをカスタマイズ!

ハリやコシが足りない髪なら、デイリーケアをこちらにスイッチ。柔らかい髪の芯に弾力を与える若竹エナジーエッセンス配合。花王 アジエンス カスタマイズトリートメント 柔らかい髪用 180g ¥1180(編集部調べ)

んわりと柔らかく
いやすい髪に

本人の髪質に合わせて開発。種類の植物エッセンスとケラレタンパク成分がスタイリン&コントロールしやすい髪にく。ジョジアンヌ ロール キビロール CH トリートメントg ¥5880／ベルブランシュ

乾燥による広がりは
自然由来成分でケア

フレッシュフリーズドライ製法で抽出されたオーガニックアロエなどがうるおいを補給。まとまる髪に。シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン エッセンシティ ブラッシング エリクシア 200mℓ ¥2625

19page.com

Outbath

アウトバス

仕上げは、なりたい髪のイメージで選択

スタイリング直前に使うことが多いアウトバス製品は、仕上がりの命運を握る超重要アイテム。なりたい髪の質感をイメージしながら、自分に最適な組み合わせを見つけて。

ブローするほど髪を
しなやか&艶やかに

ドライヤーなどの熱反応で、髪を補修するというミスト系のダメージケア。ブロー前だけでなく、パサつきが気になるときにサッとひと吹きして、うるおいアップ。ZACC トリートメントローション 150mℓ ¥1995／エコナック

外出前のひと吹きが
髪の美しさを守る!

紫外線、熱、乾燥などの悪要因から髪をマルチに保護するプロテクター。髪にシールドを形成して補修成分の流出を防ぐ。資生堂プロフェッショナル プロシナジー マルチプロテクティブ ローション 150mℓ ¥2100(編集部調べ)

髪のゴールデンタイム
に働きかける補修剤

細胞膜複合体のCMCやユズエキスが、髪が最も成長する22時〜2時の間にダメージ補修。髪と枕との摩擦も軽減し、翌朝はうるおい髪に。ヌーディオーラ ヘアトリートメントクリーム フォーナイト 125g ¥2415／サンテック

うるおいを確実に
必要エリアに届ける

パサパサ、ゴワゴワとした乾燥ダメージ髪に。ナノサイズのうるおい成分を配合し、髪の奥にある乾燥スポットまで届ける仕組み。ダヴ 浸透ドライダメージケア 寝ている間にトリートメント 100mℓ ¥810(編集部調べ)／ユニリーバ

髪の夜用美容液で翌朝
の美髪をランクアップ

肌同様、水分や補修成分を欲する夜の髪に。ジェルクリームがキューティクルを覆い、摩擦による傷みから保護。ロレアル プロフェッショナル セリエ エクスパート パワーケアカラー モイスチャーグロス ニュイ 125g ¥3150

カラーリングの色みが
映えるツヤを獲得して

シャンプー後のタオルドライした髪に1〜2プッシュをオン。乾かしたあとの髪には、まるで鏡面仕上げのような輝きが宿る。カラーリングでダメージを受けた髪に。ケラスターゼ RF フルイド クロマ リッシュ 125mℓ ¥3675

強烈ダメージを補修
してくれるエッセンス

カラーやパーマなどのケミカル処理で傷んだ髪に。ピコ・アミノ酸が髪の一本一本にジワジワと浸透、輝きが増す。ラックス スーパーダメージリペア エナジーサプリエッセンス 100mℓ ¥810(編集部調べ)／ユニリーバ

細く弱い髪を根元から
ボリュームアップ!

オーガニックハーブや精油などが毛根に栄養を与え血行を促進。軽くマッサージするとより効果的。ジョンマスターオーガニック ディープスキャルプフォリクル トリートメント&ボリューマイザー 59mℓ ¥3780／スタイラ

柔軟な頭皮を育てる
から、毎日の習慣に!

頭皮用化粧水には、6種類の保湿成分配合。頭皮の水分バランスを整えながら、地肌をマッサージするように使うことで、頭皮の硬さも解消。ひんやりした感触で爽快リフレッシュ。ピアセラボ スキャルプ フレッシュ 240g ¥1680

乾燥した頭皮に必要な
皮脂分を外から補う

加齢により感じる頭皮と髪の悩みに働きかける、洗い流さないスカルプ用トリートメント。頭皮への浸透性に優れたP-リポソームが、外的要因から頭皮を保護してくれる。ケラスターゼ RE リポリシャルジュ 6mℓ× 10本 ¥6300

誰もが振り返るほどの
シャイニーな輝き!

髪の表面をしっかりコート、光り輝くツヤを演出。パサついた毛先もみずみずしいうるおいに溢れる。パンテーン クリニケア 毛先までパサついて傷んだ髪用 シャイニーリフレクションオイル 30mℓ ¥1260(編集部調べ)／P&G

毛先とツヤと香りの
三位一体ケア

毛先のまとまりとツヤをアップしながら、リラリーフ オイルやイランイラン、バニラ、ネロリがほのかな香りも演出。乾いた髪にもウエットでも使える。モルトンブラウン スムージング リラリーフ ヘアグロス 50mℓ ¥4200

パサパサの毛先には
集中的に栄養補給を

乾燥で枝毛になった毛先に、カリテ(シア)やヒマシ油の必須脂肪酸が上質なうるおいを。タオルドライ後の毛先に少量つけるだけでツヤ髪に。ルネ フルトレール ニュートリティブ コンセントレート 97g ¥2940／アリミノ

日本人の髪質にピタリ
とフィットするオイル

椿油や向日葵油など、弱った毛先を集中的に補修してくれる東洋美容エッセンスをたっぷり配合。サラサラとしたテクスチャーのオイルは、どんなインバス製品とも相性◎。花王 アジエンス 美髪オイル 30mℓ ¥900(編集部調べ)

色持ちを叶えたいなら
ブロー前に必ず塗って

タオルドライしたあと、ブローの前に仕込んでおくトリートメント。ドライヤーの熱によるさらなるダメージから髪を守る。シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン エッセンシティ リペア セラム 100mℓ ¥2205

デイリーに、スペシャルに、しなや

アジエンスのある暮らし 弾む髪

photographs:Kenichiro Fujimoto/A.K.A styling:Naomi Tak
design:mashroom design text:Sugako Kondo

Basic Care

毛先までより強くしなやかな髪に

東洋人の髪質研究の最新成果を盛り込んで、この春、リニューアル・デビューしたのが、ゴールドのパッケージの『インナー・リッチ』。パーマやヘアカラー、ドライヤーの熱などによって傷つきがちな髪のため、補修力をアップ。毛先までいきいきとしなやかに弾む髪へと導いてくれる、頼もしいダメージケア・ラインだ。

基本ケアだけでも、独自のＨＢＴで髪内部の繊維をふっくらさせて内側からケアし、髪表面の傷みはＭＥＡでしっかり補修。特に『インナー・リッチ』には王乳（ローヤルゼリー）エキス（保湿成分）などのヘアケア成分が配合されているので、毛先までしっとりなめらかな美髪に。

髪をサポート!

LIFE

登場以来、東洋人の髪本来の美しさを引き出す
ケアラインとして熱い支持を集めるアジエンス。
高い人気に応えて改良が重ねられ、よりきめ細かく
髪悩みに対応する新アイテムも次々と誕生している。
もう、アジエンスなしの暮らしなんて考えられない!?

Special Care

上質なしなやかさと なめらかな手触りを

ダメージがひどく、髪全体がもろく毛先にいくほどしなやかさが欠けると感じる髪のために、さらにパワーアップしたのが『インナー・リッチ』の濃密ヘアマスク。洗い流しているときから、手に吸いつくような感触が生まれ、毛先まですべすべのしなやかな髪に。天然香料をふんだんに配合した、深みのある甘く優雅な香りもいい。

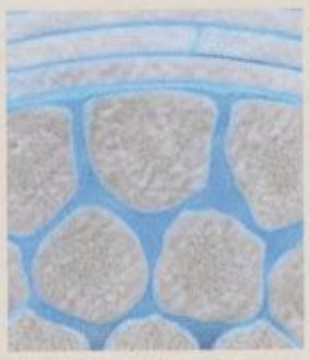
19page. com

しっとりしなやかな髪へ

インナー・リッチ シャンプー 530mℓ オープン価格	インナー・リッチ コンディショナー 530mℓ オープン価格	インナー・リッチ トリートメント 180g オープン価格	濃密ヘアマスク インナー・リッチ 200g オープン価格

POINT アジエンス 共通テクノロジー1 **HBT** (内部補修技術)

傷んだ髪は髪内部の組織がやせて、繊維の間に隙間ができてしまっている状態。そのため髪がスカスカして、もろい感じに……。花王独自のHBT（内部補修技術）は、有機酸（補修成分）で繊維そのものをふっくら補修。空洞のない充実した状態へと整える。



花王従来技術

繊維の間の隙間をケア成分で埋めるアプローチ。これでは時間とともにケア成分が髪の外に流れ出てしまい、効果が持続しにくい。

HBT技術

繊維自体をふっくらさせて隙間を埋めるので、本来の弾力感を呼び戻す。繊維自体が元気な状態に近づき、自然なハリ感がよみがえる。

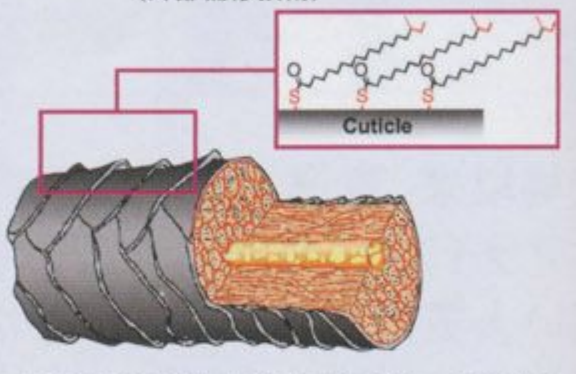
Inner Rich

地肌も髪もヘルシーに整える人気の新ライン

根元から軽くしなやかな髪に

POINT アジエンス共通テクノロジー2 **MEA**（外部補修技術）

髪のなめらかさを生む、髪表面の保護膜18-MEAは、パーマやヘアカラーで簡単にはがれてしまう。そこで独自の技術MEAで表面に固定しリペア。進化版は、髪表面により均一にフィットして、なめらかな感触を呼び戻す。毛流れが整うので、もつれにくいのも感激。



18-MEAは髪表面の脂質の主成分。髪全体のわずか1％しか存在せず、すぐとれてしまう。配合するだけでは洗い流されてしまうのを、アジエンスは独自技術MEAでしっかり固定。

さらさらしなやかな髪へ

ネイチャー・スムース
シャンプー
530mℓ　オープン価格

ネイチャー・スムース
コンディショナー
530mℓ　オープン価格

ネイチャー・スムース
トリートメント
180g　オープン価格

濃密ヘアマスク
ネイチャー・スムース
200g　オープン価格

Special Care

地肌のべたつきと髪の傷みを同時にケア

地肌のべたつきが気になるけれど、脂分を落としすぎると髪がぱさぱさに……そんな声に応えて生まれたのが、さわやかな香りとともに、頭皮をすっきり整え、しなやかでさらさらの美髪へと導く『ネイチャー・スムース』ライン。なかでも濃密ヘアマスクは、東洋エナジーエッセンス*1を高濃度*2に配合し、週1回の集中トリートメントで、みずみずしく指どおりのいい髪に整えてくれる。

*1 補修・保湿・柔軟・保護成分 *2 トリートメント比

Nature Smooth

19page.com

Basic Care

地肌をすっきり整え エアリーなさらさら髪に

髪はぱさつくけれど地肌は何だかべたつきがちだったり、毎日シャンプーしていても地肌がかゆかったりと、頭皮の悩みを抱える女性は多いもの。そこで、ヘアケア効果に加えて、頭皮のケア力に注目したのが、今春登場した新ライン『ネイチャー・スムース』。ヒバマタ海藻エキス（保湿成分）やリンゴ酸（補修成分）などの地肌ケア成分を配合し、地肌の皮脂バランスを整えながら、根元から軽やかなさらさら髪に。ライトなエアリー感としなやかさの両方が手に入る、待望のアイテムだ。使うごとに地肌の皮脂バランスが整い、よりヘルシーな髪に。

19page. com

19page.com

知っておきたい髪と地肌のビューテ

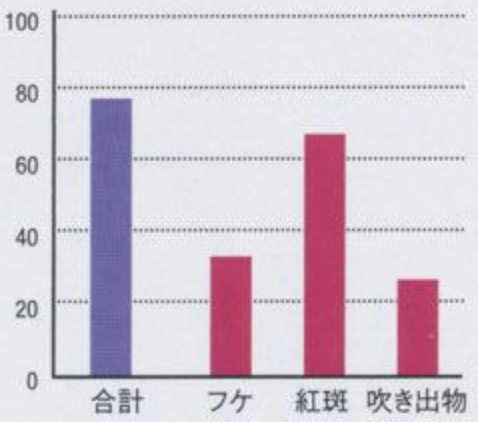
資料提供／花王

REPORT 01 地肌のトラブル

こ数年、じわじわと高まりつつあるのが、地肌へのケア意識。その背景には、かゆみやべたつきなど、地肌トラブルを抱える女性の増加があるようだ。花王が12～69歳の男女734名を調査したところ、地肌にトラブルがなかったのは20%強。何らかのトラブルがある人は80%近くに達する（グラフ下）というのは、予想外の数字ではないだろうか？

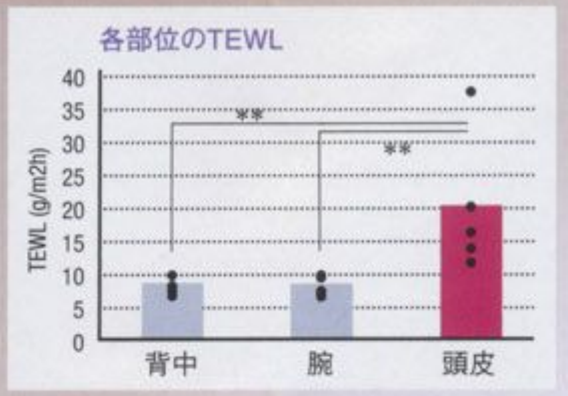
特に多いトラブルが、部分的な赤みや吹き出物という、まさに〝肌トラブル〞。自覚症状がない人も多く、赤みと吹き出物の両方がある人も少なくないという。トラブルの要因には、精神的ストレスや頭皮の洗浄不足やエアコンなどによる乾燥などが考えられるが、そもそも地肌は背中や腕などよりも水分蒸散量もアミノ酸溶出量も多く、不安定な状態（上の左右のグラフ）。汗をかきやすい部分だからそれだけ水分蒸散量も多く、肌からアミノ酸も溶け出しやすいと、常に刺激にさらされている。皮脂分泌量が多いから、なんとなく丈夫な気がするけれど、それは大きな勘違いといえそう。むしろトラブルを呼び込みやすいデリケートなエリアと心得て。そのうえ、ドライヤーの熱やブラシの摩擦など、日常的に手荒い扱いを受けている。これではトラブルが続発しても、当然といえば当然だ。

頭皮意識とトラブル



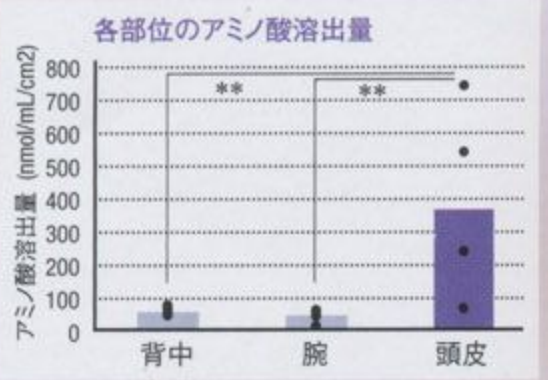
研究員が男女734名の頭皮を観察した結果が上の棒グラフ。過半数の人に、何らかのトラブルがあるという驚きの結果に！

水分蒸散量　TEWL



上は、各部分の肌から水分が蒸散する量を示したもの。汗をかく量が多いとはいえ、髪に覆われている地肌が、背中や腕よりも水分の蒸散量が多いのは意外だ。

アミノ酸溶出量



肌の主要な構成要素であるアミノ酸の溶出量は、地肌が群を抜いて多く、背中や腕の6倍近い量。それだけ代謝が活発でターンオーバーも乱れやすいので、十分なケアが必要だ。

REPORT 02 日本人にフケが減った理由

今日（こんにち）、一部のオジサンをのぞいて、日本人の肩からフケが姿を消したのは、予想どおり毎日髪を洗う習慣が定着したから。ただし、清潔だから、というだけではなく、実は地肌のターンオーバーとも関連があるそうだ。

「フケは地肌の古い角質がはがれ落ちたものですが、ターンオーバーが正常だと古い角質は細かい状態になっていて、ほとんど目立ちません。それが、ターンオーバーが乱れていたり、シャンプー不足で地肌の皮脂が多すぎると大きな形のまま落ち、フケとして認識されるんですね」（花王 ビューティケア研究センター 主任研究員 立澤修氏）

たとえ毎日シャンプーしても、ターンオーバーが乱れるとフケになることが。要注意だ。

頭皮のケアを心がけている人

※花王ベンチマーク調査

ヘッドスパや地肌マッサージなどで地肌のケアを心がけている20代女性は、3年間で約15%増と、まさに右肩上がり。ストレスによる頭皮のべたつきや変調も大きな要因に。

REPORT 03 輝く髪の「天使の輪」はいまや死語？

かつては健康な美髪を表す代名詞だった「天使の輪」。最近ほとんど聞かれないのは、それだけダメージヘアが増え、髪から艶が失われたから？ 答えはイエスでありノー。確かにキューティクルが傷み、艶がないと輪はできないけれど、毛流れの均一さも必須。たとえ健康な髪でもパーマヘアでは、輪はできにくいよう。ダメージ未満の絡みやすい髪も、毛流れが不揃いになってしまっては輪は描かない。

nfo. Reported by 近藤須雅子

パーマにヘアカラー、ドライヤーやヘアアイロンの熱、ストレスに睡眠不足と、
現代女子のライフスタイルは、髪と地肌の敵がいっぱい。
私たちの髪や地肌は想像以上にダメージを受け、傷ついている。
たとえば、ちょっと数え上げただけでも、こんな深刻な問題が6つも！

REPORT 04 付け爪だと髪が上手く洗えない？

シャンプーの基本は、髪そのものより地肌を指の腹で洗うこと。けれど、爪を長く伸ばしていたり長い付け爪をしていると、爪が邪魔になってなかなか頭皮をきちんと洗えない。実際、付け爪をしていない人がシャンプーをした場合、地肌の皮脂がほとんど洗い落とせたのに、付け爪をしていると洗い残しが目立つという実験結果もある（右の写真）。

「爪が長いと指の腹がきちんと地肌に触れないし、髪が爪にひっかかって洗いにくいようですね。爪で地肌をひっかく可能性も高いので、気をつけてください」（前出・立澤氏）

爪が長い人は、シャンプー用ブラシなどを利用して、地肌まできちんと洗う工夫を。

付け爪による洗浄力低下

REPORT 05 髪は傷むと水を吸う

健康な髪はキューティクルがMEAなどの脂質で覆われていて、水をはじくことができる。だから、小雨程度なら、髪表面に水滴がつくだけで、ハンカチなどで押さえれば何ごともなかった状態に。けれどMEAが落ちてしまったダメージヘアだと、撥水力がなく髪内部まで水分が入り込んでしまう。雨の日になると髪が爆発してしまうのはそのためだ。おまけに、一本ずつが水分を吸収し、毛流れが乱れた状態で乾いてしまうので髪表面が凸凹になり、均一に光を反射しない。結果、艶もない！　ということに。

REPORT 06 東洋人の髪は綺麗だけどフラジャイル

欧米人の髪に比べて、東洋人の髪は太く、内部組織も充実していて、本来弾力も艶もある。となると、ずっと丈夫で傷つきにくいと思いがちだけど、実は、かえって傷つきやすい面もあるという。

「キューティクル一枚一枚の厚みが、東洋人の髪のほうが欧米人より厚く、またキューティクルが重なっている間隔も狭いんですね。ということは重なり部分の角度が大きく、それだけ引っかかりやすく、はがれやすい可能性があります。また厚みがあるせいか、はがれるとき、大きくがさっと取れてしまうので、キューティクルの減少が早いんですね。それに対して欧米人の髪は、重なりの傾斜が小さくて引っかかりが少ないうえ、はがれるときも小さくぼろぼろと取れる。そのため、ダメージ部分が広がりにくいようです」（前出・立澤氏）

人為的に髪にシャンプーやブリーチ処理を繰り返す実験でも、一年分のダメージで東洋人の髪は欧米人の髪の2倍近い量のキューティクルがはがれてしまう。

髪の内部組織の量も多く、綺麗になれる可能性の高い東洋人の髪だけれど、傷む可能性も高め。綺麗な髪をつくるためにも傷みを防ぐためにも正しいケアが必須だ。

東洋人毛

欧米人毛

キューティクル形状比較

枚数	東洋人毛＞欧米人毛
厚み	東洋人毛＞欧米人毛
間隔	東洋人毛＜欧米人毛
傾斜角度	東洋人毛＞欧米人毛

19page.com

VOCEモデルとのコラボも順調!

アジエンス カスタマイズトリートメントで 髪質別の傷みに合わせたお手入れができる

CM絶賛 OA中!!

VOCEモデルたちが揃って登場している、アジエンスのCMはもうチェックした？　それぞれの髪質のダメージ悩みとカスタマイズトリートメントがぴったりマッチ。感触の気持ちよさに、モデルたちの大のお気に入りとなっているそう。あらためて誌上でもご紹介!!

19page.com

傷んでゴワつきが気になる太く硬い髪に、本来のしなやかさを。ゴワつきを芯からほぐす月桃エナジーエッセンズ*[1]配合。カスタマイズトリートメント 硬い髪用 180g オープン価格

殿柿佳奈 × カスタマイズトリートメント 硬い髪用

硬い髪質で、傷んだ髪のゴワついた感触が悩みという殿柿さん。綺麗なロングヘアが印象的なのだけど……。「サロンだけではなく、家でのトリートメントも習慣に」という、欠かさぬ努力の賜物！

VOCE Models × Customized Treatmen

髪質の弱点をつかめば もっともっと綺麗に

髪のダメージが進むと、もともと硬めで太い髪はますますゴワつきが気になってくるし、細くて柔らかい髪はハリコシがなくヘナヘナした感触になってしまう。また、いちばんダメージが蓄積されている毛先は、枝毛や切れ毛が目立ってくるのも悩みの種だ。こんなふうに同じダメージを受けても、髪質や髪のパートによって悩みは微妙に違う。アジエンスのニューカマー、カスタマイズトリートメントは、そうした個別の弱点をしっかり押さえて、悩みに応えてくれる強力ケアライン。濃密ヘアマスクやトリートメントをスイッチしたり、毛先に『弱った毛先用』をプラスすることで、簡単に自分仕様のヘアケアプログラムに。それも超スペシャルなケア力が手に入る！

もろくなって、枝毛や切れ毛が気になる毛先を、向日葵エナジーエッセンス※2などで、内側までしっかり集中補修。カスタマイズトリートメント 弱った毛先用 100g オープン価格

花原緑 × カスタマイズトリートメント 弱った毛先用

健康的でトラブルが少ないという花原さんの髪。「とはいっても、毛先だけはやはり傷みが出ます。髪全体のケアはもちろん、部分用のトリートメントも大事ですよね。髪のなめらかさを感じます」

カリン チュ × カスタマイズトリートメント 柔らかい髪用

いかにも柔らかそうなカリンの髪。「もともと細いしクセっ毛なので、湿気の多い日は大変」なのだそう。「これを使いだしてからは、髪にハリを感じるので扱いやすく、朝が本当に楽になりました」

19page.com

傷みが進行し、ヘナヘナとコシのない髪に、若竹エナジーエッセンス※2などで、弾力感としなやかさをサポート。カスタマイズトリートメント 柔らかい髪用 180g オープン価格

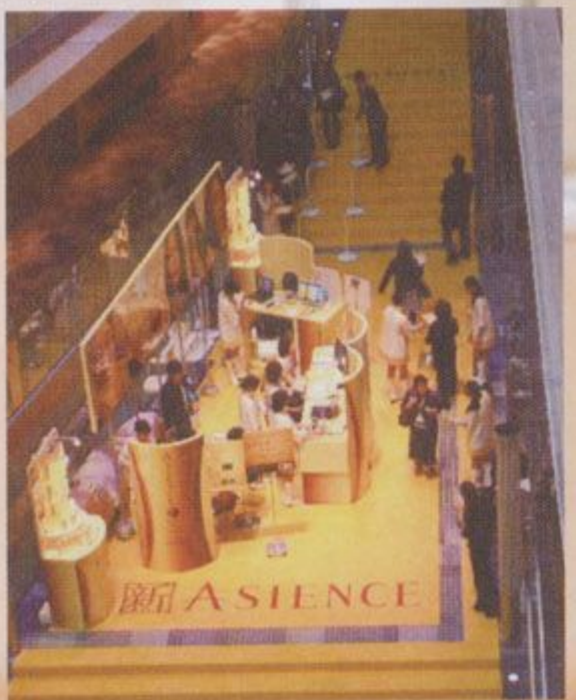
NEWS 01 東洋美髪研究所でモデル座談会開催！

URL http://www.kao.co.jp/asience/

アジエンスのwebサイトは、商品の紹介だけでなく、髪にまつわる情報も充実。コンテンツの一つ、東洋美髪研究所では、VOCEモデルズの座談会も！　チェックしてみて。

NEWS 02 髪質診断イベントも順次開催中！

髪質診断の所要時間は約10分だから、気軽な気持ちで受けられる。自分の髪の可能性に気づくことができるチャンスと考えて。



イベントでの髪質診断をもとに、ぴったりのアジエンストリートメントも選んで、サンプルをゲットして!!

今春、好評を博したアジエンスの髪質診断イベントが戻ってくる！髪の太さ、髪の内部の観察、髪表面と断面の観察の3項目をチェックできる。札幌から福岡まで全国6都市にて開催予定。詳細はアジエンスのWEBにて確認して！

※1 柔軟成分　※2 補修成分

協力／花王　☎03･5630･5030 http://www.kao.co.jp/asience/

第31回

徹子さんの美になる言葉

黒柳徹子――その後のトットちゃん

菊地陽子 構成・文

photograph:Kazuyoshi Shimomura/avgvst

design:Hisako Tanaka/Sakagawa Inc.

5月24日から30日まで、ユニセフの親善大使として、ネパールを訪問しました。ネパールに行ったのは、これが初めてです。首都カトマンズは、ヒマラヤ登山の拠点となる場所ですから、つい、のんきそうなキレイな国をイメージしてしまいがちですが、実は、そうではありませんでした。10年にもわたる内戦が3年前に終わったのですが、国は疲弊しきっていました。

街中のいたるところにあるゴミの中を、何かいいものはないだろうかと漁(あさ)っている子どもたちがいます。ゴミ回収のストライキで、街中ゴミだらけ。そのうえ、本来なら、明媚なはずの景色も、車の排気ガスやゴミのホコリで、3メートル先ですら見えない状態です。ましてや、ヒマラヤなど、麓(ふもと)からはなかなか見ることができません。ホテルに帰ると、顔が土ぼこりや排気ガスのせいで、ざらざらになっていました。

内戦によって、心や身体に大きな傷を負ったのは、主に女性と子どもたちです。マオイスト（ネパール共産党毛沢東主義派）の武装勢力として働かされた子どもたちは、最初、大人にそそのかされて、「国のために」と戦ったのです。でも、戦争が終わると、あっけなく、職を失ってしまいました。

私が会った元児童兵は、女の子でした。11歳から兵隊になって、今は15歳だそうです。でも、ネパールの子どもは身体が小さく、日本では5歳ぐらいに見える体格の子が、実際は8歳とか9歳だったなんてこともざらです。その元児童兵も、身体の小さい子でした。彼女は、自分が迷彩服を着て、銃を抱えている写真を、大事そうに持っていました。彼女のうちは狭くて、裏でインタビューしました。私は彼女の心を開こうと、手をとって話を聞きました。そんな中、カメラマンがズルッと足を滑らせたら、彼女が、びっくりするほど鋭い目でそっちを見ました。訓練を受けたことのわかる目でした。

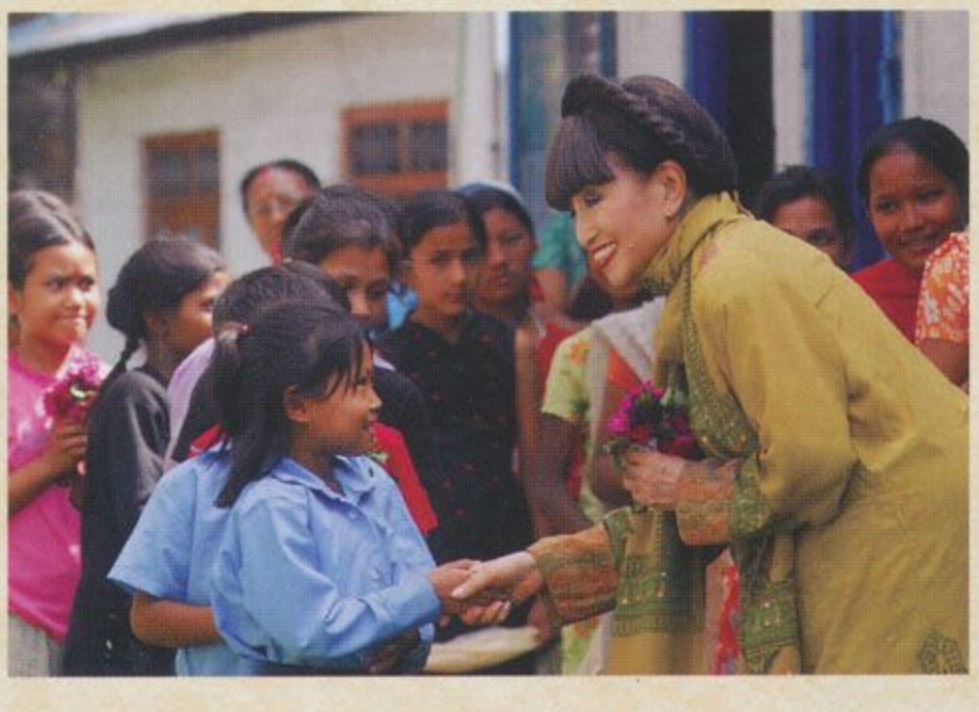
「どうして児童兵になったの？」と私が聞くと、「お金がもらえると思ったからです。**兵士になってからは、1年半も家族に会えませんでした。家のために寂しくても我慢しました。でも、戦争が終わって、故郷に帰ってみると、『自分たちに銃を向けたんだから、お前は人殺しだ』と言われてしまって……**」と哀しそうに答えました。

児童兵の中には、やむなく、銃を向けて、人を撃ってしまった子もいるでしょう。自分が撃たないまでも、人と人とが殺し合う現場を目の当たりにすることもあったでしょう。また、私が会った女の子のように、半分は志願兵でも、実際には人を殺していないのに、他人から、人殺し呼ばわりされることもあるでしょう。その子たちの心の傷は、どれだけ深いか、計り知れません。

大人の女性たちが抱えている問題も深刻です。貧困の中で、多くの男性は、妻を残して、インドのムンバイやドバイまで、出稼ぎに行きました。ところが、帰ってきた夫はエイズにかかっていて、そうとは知らずに、いつの間にか妻にエイズを移してしまうのです。また、インドに売春婦として売られて、そこでエイズに感染した女性も少なくありません。今や、ネパールは、南アジアで一番エイズが多い国になってしまいました。しかも、出稼ぎに行った夫は、エイズを持ち込むだけでなく、女の人を連れて帰ってきて、元の妻を追い出してしまうケースもありました。こんなふうな、ひどいDVに遭う女の人も少なくありません。

そんな、HIVに感染した女性たちが集まって作っている協会も訪問しました。弱い立場の人たちだからこそ、一人でなんとかしようとせず、みんなで力を合わせないとダメなんです。私が、その協会を訪問したときは、HIVに感染した100人ほどの女性たちが、カゴを編んだり、蝋燭(ろうそく)を作ったりしてお金を稼いで、自分たちが食べる分を畑仕事でまかないながら生活していました。たとえ弱者であっても、同じ境遇の人が100人集まれば、情報を共有したり、病気を進行させない薬を入手したりしやすくなります。この協会とは別の村の、女性たちのグループも訪ねて、インドに売られそうになった女性20人を、協力して取り返した、という武勇伝も聞けたの。逞(たくま)しいわね。それにしても、ネパールには、すごく美人が多いんです。その協会にも、松坂慶子さんや真野響子さんみたいにキレイな人がいて、私は、「日本だったらすぐに女優になれるのに」と思いました。

日本では、草食男子がブームだなんて聞きますけど、ゾウだってカバだってサイだって、みんな草食よ。草食だからといって、ただおとなしいわけじゃない。日本では、女が強くなったなんて言われますけれど、女の人たち



ポカラにある「コンタクト・センター」。働く子どもたちに、基礎的な読み書きや計算、縫製や刺繍などの、職業訓練の学習機会を提供する。ポカラの商工会議所の主導で運営され、ユニセフは運営費をサポート。少額ながら、子どもたちが貯金できるような銀行サービスも。

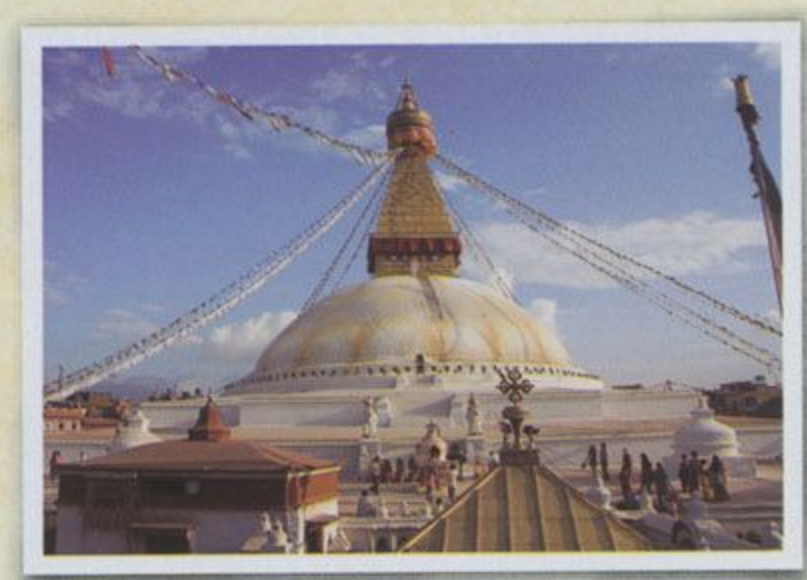
19page.com

あまり、男性のことを見くびらないほういいと思います。もともと、穏やかな国民だと言われているネパール人だって、窮すば暴力も振るうし、妻に対して、こんな理尽な態度を取るのですから。
ただ、これぱかりは日本と違って根が深い思ったのは、今も人々の意識の中に根強くる、カースト制度のことです。仕事でも勉でも、あらゆる面差別がついて回っしまう。勉強してその国に出られれともかく、**ネパーにいる限り、一生そ身分から、抜け出ことはできません。**私は、ユニセフが援する、最下層カストの子どもたち通う学校を訪問ししたが、そこにい子どもたちは、みなニコニコして可愛いの。学校に着くと、0人ぐらいの子どもたちが、100メートルらいずらっと並んで花道を作って、歓迎しくれました。私は、子どもが小さいので一一人の前で膝をついて、花を受け取りまし。30分かかりました。でも、私が、膝をつい花を受け取っている姿を見て、まわりにい人たちは、「あんな身分の低い人たちの前膝をつくなんて！」と驚いていたそうです。

内戦によって、心や身体に大きな傷を負ったのは、女性と子どもたちです。

私は、これまでもさまざまな国を訪問して、どもたちを見てきましたが、アジアとアフカでは、子どもたちを取り巻く環境に、ひつの大きな違いがあります。それは、アフカには、子どもができる仕事があまりないに対して、アジアには、子どもが働く場所あることです。とくにネパールでは、5歳ら14歳までの男の子の36%、女の子の48が、学校に行かず働いています。女の子の事の多くは、レストランのお皿洗いか、メド。5歳から働くことも、珍しくないそうす。あとは、川にある砂の採集場で、胸ま川に浸かって、砂を運ぶ仕事もあります。も、足場の悪い丘まで運んで、1回ごとに金は10円にしかならないのです。
そうやって、小さい頃から頑張って働いて、子どもたちの半分が栄養失調で、病院に行けません。私はある重度の栄養失調の子もの病院で、食べ物を拒絶する2歳の男のに会いました。その子は、お母さんのおっぱしか飲まないんですって。でも、私を見ると、手を合わせて「ナマステ」って言って、ちんと挨拶をしてくれました。でも、身体は歳くらいの子どものようでした。
ポカラという町で、ユニセフは、働く子どたちに読み書きや、縫製や刺繍なんかの職訓練をさせる「コンタクト・センター」をポートしています。そこで教鞭をとる先生も、昔は、近くの川で砂を運んでいたそうです。子どもたちが病気や怪我をしたときは、近くの病院から看護婦さんが派遣されて、薬が無料で処方されます。この日集まっていた生徒のほとんどは女の子で、私は、「将来は、何になりたいの？」と訊ねました。すると、ひとり、「デザイナーになりたい！」という子がいたので、「じゃあ、いつか私のお洋服を作ってね」とお願いしました。その子は、うれしそうでした。
電気の問題も深刻です。訪ねたときは一日のうち、16時間が停電しているというんですけど、暗い中で生活するだけなら、まだ我慢もできるでしょう。でも冷蔵庫に感染症予防のワクチンを入れておくと、停電で、ワクチンが死んでしまうので問題です。一人でも多くの子どもを救うためには、そういうことから、ひとつひとつ、クリアしていかなくてはなりません。
ネパールは山岳地帯なので、徒歩での移動しかできない場所にも行きました。そんなとき、「ヒンディースクワットをやっていてよかった！」と思ったことが、何度かありました。たとえば、ある家庭を訪問したときのことです。「じゃあちょっと、隣の家の人を紹介しましょう」ってなったときに案内されたのが、道じゃなくて、ほとんど崖なの！　そこを、岩でできた階段みたいなの、つたって下りました。ころげ落ちないように、ずいぶん、踏んばって下りました。でも、なかなか隣の家が現れなくて、途中で見えた家があったから、「あの家ですか？」って聞いたら、「違います」って言われて、いい大人たちが口を揃えて、「えーっ！」って叫んじゃった(苦笑)。本当に、ちょっとした移動でも大変でした。私、最近は家で四股(しこ)を踏んでるんですけど、それもあって、何とか持ちこたえられたのかも。貴乃花さんも、「四股を踏んで痩せる」っていう提言をなさってるでしょう？　でも、四股って本当に大変。あの状態で30秒じっとしているのはね。25秒くらいで、うめきます。
私は暑さにも強いし、足腰も鍛えているし、火を通したものしか口にしないことを徹底させているので、ユニセフの訪問国で、お腹を壊したこともありません。一番苦手なのは、虫ね。あの触角や脚がイヤなの。日本にいたら、ゴキブリもイヤ。クモも死ぬほど嫌いよ。訪問国では絶対に荷物を広げないようにして、靴も全部鞄の中にしまってから、チャックを閉めて寝ます。靴の中にサソリが入ってる、なんてこともありますから。でも、**どんなに怖くても、大騒ぎはしません。殺虫剤持って一人で格闘したら、あとはシーツを頭からかぶって寝ます。**だって、現地の人たちは、そういうところで暮らしているわけじゃない？

こちらも、「コンタクト・センター」。徹子さんが訪問した日は、女の子を中心に、20人ほどが集まっていた。10歳で、メイドとして住み込みで雇われている子もいれば、15歳で、採集場で砂を運ぶ仕事をしている子も。



カトマンズにある、ネパール最大の巨大仏塔を持つボダナート寺院。石造りのドームの上には、四方を見渡すブッダの知恵の目が描かれている。チベット仏教の信者は、毎朝、マニ車を持って、周囲を108回右回りする。

移動の途中に、徹子さんが出会った子どもたち。ネパール人と日本人は、顔立ちがよく似ているが、徹子さん曰く「女の子は美人が多い」。晴れ女の徹子さんは、雨期にもかかわらず、今回も一度も雨には降られなかった。

写真はすべて、©UNICEF Nepal/2009/Saga Shrestha

くろやなぎ てつこ

11月1日まで、ル テアトル銀座で、黒柳徹子主演海外コメディ・シリーズの20周年記念作品『ベッドルーム・ファンタジー』が上演中。黒柳さん演じるグリフィン夫人は、男性能力が低下した夫と豊かな夫婦生活を取り戻すべく試行錯誤中。そこに、マンションの管理人と、神経質な空き巣、夫人の姉までが加わり、騒ぎが騒ぎを呼ぶ展開に……(☎03・3477・5858／パルコ)。11月6日から8日までは大阪公演も(☎06・6377・3888／シアター・ドラマシティ)。

力が美しさに変わる
みんなでSK-IIを

SK-IIの新エイジケアシリーズ「スキン シグネチャー」をi-VoCEで募集したモニター500名が試してみました！
定番アイテムのふき取り化粧水、フェイシャル トリートメント エッセンス、
そして新製品の美容乳液とマスクを使ったモニターの感動の声、続出です！
今回は、SK-IIファンを自認する美界の濱田マサルさんと髙橋ミカさんによるコメントもご紹介します。

photographs:Shoichi Kondo, Kentaro Kambe illustrations:Tetsuro Oh!no design:mashroom design composition:Tomoko Oniki

話題の新作！ 美容乳液

未来の美しさへ続くのは肌そのもののパワー！

肌力に着目し、ハリ・ツヤ・キメの美しさをしっかり底上げ。SK-II〈ピテラ※〉に加えて、オリビタルとシグナリンを新たに配合。年齢もトラブルも超えたパワースキンに！ SK-II スキン シグネチャー 80g ￥15750（編集部調べ）

SK-II（ピテラ※）：サッカロミコプシス培養液／整肌保湿成分、オリビタル：オリーブ油 PEG-7カルボン酸Na／ハリケア成分、シグナリン™：オリーブ油・ホホバ種子エキス／ハリケア成分

「肌が内側から耕されるように、肌の土台を整えてくれる美容乳液」

ヘア&メイクアップアーティスト
濱田マサルさん

「9月に発売になったSK-IIの美容乳液、スキン シグネチャーを僕も試してみました！ まず感動したのは、とろけそうにやさしい質感！ 肌にのせるとすぐにみずみずしいハリ感がでて、肌がやわらかくほぐれていく感じがしました。先日、メイクルームでモデルのメイクをする前にマッサージで使ってみましたが、とても軽いテクスチャーなのでスルスルと指通りがなめらかになるんです。すぐにふわっとした質のいい肌に整えられるし、肌にツヤめきがでてきて透き通ったような肌になる。ベタつきもまったくないし、ファンデーションのノリもよくなりました。クオリティの高い贅沢な肌に仕上げてくれるのに、重たさやクセがまったくない質感だから、女性だけでなく、彼やだんなさんとカップルで使うのもいいな、なんて思いましたよ。SK-IIはラインで使うと、そのパワーをもっと感じることができるので、化粧水やマスクと一緒に使用して、漲る肌の力を実感しています！」

19page.com

POWER SKIN

使ってみました!

頬のたるんだ**毛穴がキュッ**と締まったような感じで、全体的な**肌の感触がやわらかくなった**ような気がしている。ザラザラ感が明らかに少なくなったし、口元の悩みがやや薄くなったような感じ。

——（富山県 講師 29歳）

ごわついた肌がやわらかくなった。

——（岐阜県 公務員 29歳）

頬のハリの低下が気になり、毛穴も縦に広がっていたのですが、使った翌朝は肌のツヤ感がでましたし、頬のトップの位置も上がり、顔全体に**立体感がでてきた**ように感じています。

——（石川県 主婦 35歳）

使った瞬間から、**肌のグレードが上がる！**という印象。キメが細かくなり、肌に輝くようなツヤが生まれて、こんなにも自分の肌が変わるものか、とただただ驚きました。

——（山梨県 事務職員 30歳）

一番驚いたのは、翌朝の肌触り。顔を洗ったときに自分の肌ではないようななめらかな感覚にびっくりしました。

——（神奈川県 ダンス指導 32歳）

肌がモチモチしてきて、ぷるんという感じ。

——（大阪府 会社事務員 28歳）

肌に透明感がでて、やわらかく艶やかなたまご肌のようになりました。CMの桃井かおりさんの肌ってキレイすぎてちょっと疑っていましたが本当だったんですね！

——（広島県 会社員 33歳）

トライアルサイズの量では……と正直なめてかかっていましたが、一度でふっくらモチモチ！本当にびっくりしました!!

——（東京都 派遣社員 33歳）

頬のハリ不足とシワっぽさが、3日くらいで気にならなくなりました。肌が明るくなり、肌触りもよくなり、思わず家族に「触って！」と言ってしまいました。

——（和歌山県 主婦 29歳）

まず感じたのはキメが整ってきたこと！**肌全体が盛り上がってきたようにふっくら**して、鼻の横の凹凸が目立たなくなりました。使うたびに肌も柔らかくなっているのを実感。

——（兵庫県 助産師 28歳）

うるおい！ 透明感！ 自分の肌がこんなに透き通るくらいにうるおうものだと知らなかった。ああ、お疲れだったのね、しぼんでたのね、ごめんね、これからはもっと大事にするからね、と自分の肌に謝った。

——（東京都 事務職 32歳）

しおれている感じだったのですが、**パンッと張った**感じになりました。

——（東京都 SE 30歳）

軽くてすごく使いやすいテクスチャー。のびもいい!

——（鹿児島県 サービス業 28歳）

クリームのようなしっかりとした保湿力があるのに、乳液のような軽さの質感で使いやすかった。**一日中肌がうるうる**でした。

——（埼玉県 無職 28歳）

19page. com

大注目! 新作マスク

19page.com

立体集中マスクの力で老け顔ポイントを引き上げ!

頬、ほうれい線、口角の3点の老け顔ポイントに着目した3Dマスクでたるんだ肌を引き上げる。びくともしないフィット感! SK-Ⅱ スキン シグネチャー 3D リディファイニング マスク(上用マスク1枚、下用マスク1枚)×6袋 ¥14175(編集部調べ)、×1袋 ¥2415(編集部調べ)

「マスクはやっぱりSK-Ⅱ! 〝ながら美容〟に最適なフィット感に感動」

エステティシャン
高橋ミカさん

「目元よりも口元のたるみのほうが老けて見える、という実験結果をテレビで見たことがあるんです。だから、頬、ほうれい線、口元の3点を老け顔ポイントとして集中的に引き上げることを計算したSK-Ⅱの新しいマスク、スキン シグネチャー 3D リディファイニング マスクは、まさに!と感動しました。ストレッチ素材の引き上げ力、鼻の部分のギャザー仕上げ、そして上下に分かれた設計。さらに、厚すぎず薄すぎず、のシートの厚さと柔らかさ。それらのすべてが合わさって、あの見事なフィット感につながっていて、動いても浮いたり剝がれたりすることがまったくない。ピタッとフィットしてくれるから、美容液成分がぐんぐん浸透してムダがないんですよね。私はマスクの前に軽くマッサージしてから使っています。マッサージをすると血行がよくなるので美容液成分の浸透もアップし、相乗効果で引き締まる感じ。ハリ感やツヤ感がでて、翌日はぷりっとなってますよ」

19page.com

ストレッチ素材だからフェイスラインにピッタリつくので、**引き締まった感じ**を実感。
――（埼玉県 事務職 34歳）

顔に密着する驚きの立体感に感心！
――（東京都 主婦 36歳）

使用後は、口元と目元の悩みが少し気にならなくなった気がしました。
――（神奈川県 家事手伝い 32歳）

マスクをした肌は、ワントーン明るくてうるおいも満タン！
――（愛知県 介護士 30歳）

シートマスクを使った後の肌が確実に違うのがわかりました。なんですか!? これ！ って思うような**嬉しい衝撃**。シートマスクでここまでの効果があるのは、やっぱりSK-Ⅱやなーって思いました。
――（大阪府 会社員 31歳）

老けて見えるポイントによく効いて、ぜひ買ってみたいと思いました。
――（愛知県 主婦 29歳）

全体的に下がってきていた**フェイスラインが持ち上げられて、シャープになりました。**肌も明るくなり、**ピカピカとツヤがでて弾力のある肌**になりました。気分の上がる化粧品はたくさんありますが、人を元気にし、何か行動しようという気にまでさせてくれるものはなく、そういう意味でもこのマスクに本当に感謝しています！
――（東京都 IT関係 29歳）

じわじわ浸透していく感じで、肌がうるおった〜！
――（埼玉県 主婦 28歳）

いつもの朝は、毛穴が開き、ダラ〜ッとした顔になっているのですが、ハリがあり、**スッキリした顔**になりました！
――（千葉県 会社員 34歳）

想像以上のリフトアップ！
――（埼玉県 無職 28歳）

１回の使用だけで、**劇的なハリ、キメ、弾力**がでて、翌日も肌の調子がよかったです。マスクに欲しい即効性があると感じることができたので、特別な日や疲れた日のご褒美として購入しておきたいと思いました。いろんなマスクを試してきましたが、マスクでここまで即効性を感じたことがなかったので、**さすがSK-Ⅱだな**、と思いました。
――（埼玉県 29歳 主婦）

マスクを外したあとの顔の印象が驚くくらい変わっていました。目元がすっきりして、彫りが深く大きな瞳になったような……。**肌のゆるみを痛感**させられました。
――（東京都 主婦 34歳）

CHECK IT!

SK-Ⅱのファンデーションはほとんどがスキンケア成分！

ファンデーションの美しい仕上がりはもちろんのこと、そのスキンケア効果にも本気になったのがSK-Ⅱ。ファンデーションを塗っているほうが肌にいい、それを実現したのが渦巻きファンデーションのスキンシグネチャー クリームイン ファンデーションだ。なんと75%がスキンケアクリーム成分だから、漲るハリや溢れるツヤ感、そして整ったキメ、と３拍子そろった美しい肌へと仕上げ、群を抜いたパワースキンへとバックアップ。クリーミーホワイト層とベージュ層がそれぞれ生み出す美肌効果で、ファンデーションを落とした後も肌がつやつや！

透明感とカバー力を両立！ 肌ストレスや乾燥からも肌を守る２層の渦巻きは、まさに肌色をしたスキンケア！ SK-Ⅱ スキン シグネチャー クリームイン ファンデーション 全８色 SPF20・PA++ ￥12075（編集部調べ）

協力／マックス ファクター 0120-021325 www.sk-ii.jp/

What's モーレアマラソ

118の島々からなるフランス
リネシアのひとつ、モーレア島
年2月に行われる国際マラソ
会。種目はフル、ハーフ、5キ
ある。最大の魅力は、絶景を眺
がら走るコース。美しいブルーの
島のシンボルである通称バリ
山、クック湾など、壮大な自然
を走るのは最高に気持ちいい。
からも多くのランナーが参加。

美界修業
最終回
スペシャル

2

3

5

1

4

1 タヒチアンの美しい黒髪と美肌の秘訣、〝ティアレ〟の花が入ったモノイオイル。2 地魚〝マヒマヒ〟に特産のバニラビーンズを使ったソースを添えた伝統的な料理。（モーレア パール リゾート＆スパ／P178）3 ステイはぜひ水上バンガローを選びたい。波の音に囲まれた優雅なひと時を過ごせる。（ル・メリディアンタヒチ／P177）4 キラキラ輝くブルーラグーンに自然に笑みがこぼれる。5 力強くも妖艶な本場のタヒチアンダンス。

花原緑
「走り尽くすタヒチ」
モーレアマラソン出走記＆リゾート満喫記

モデルとしてデビューしてから、はや3年目。
さまざまな修業を積み、美のキャリアアップを
はかってきたこの連載もいよいよ最終回。
その最後の舞台は〝モーレアマラソン〟という、
緑にとって人生初のハーフマラソン大会への出場！
これを機に訪れた〝地上の楽園〟と称される
タヒチ島とモーレア島をじっくり巡って出会った、
魅力溢れるスポットもレポートします！

photographs:Akari Hatakeyama
styling:Menko Nishino
model:Midori Hanahara
design:Masako Kobayashi
text:Yuko Kaneko

※1CFP（フレンチパシフィックフラン）＝約1.27円（2009年10月現在）

Letters from Tahiti

19page. com

朝日が昇っていく中、
楽園、モーレアを走る

Start!

スタート前、すでにランナーのボルテージは上がり、お祭りのような賑わい！ ストレッチをしたり、軽く走ったりしながら、緑も緊張をほぐしていった。

3km地点あたりから、っと明るくなり始める。標タイムに向け、1km のペースをしっかりキー「風景がどんどん変わるら、走っていて楽しい」

モーレア マラソンに CHALLENGE!

修業を通して、ランニングを始めたのが約1年前。最初は5kmを走るのさえやっとだったのが、いまやハーフマラソンに挑戦するまでに。絶景が続くコースを走り切り、緑が感じたこと、固めた決意とは。

2009年2月7日、夜も明けきらぬ早朝。〝モーレア国際マラソン〟のスタート地点に立つ緑は、緊張で表情がこわばっていた。やがて、5時からのフルマラソンの部に続いて、いよいよ5時30分、ハーフの部がスタート！ 徐々に空が明るくなっていく中、緑の緊張も解けていき、沿道からの声援に応えたりする余裕も生まれ、リラックスした状態で快走していった。

その後、日はどんどん高くなり、折り返し地点に着く頃には、気温は30度を超え、湿度は70％以上に。強い熱気と湿気が体力を奪い、走るペースが落ちていく。フラフラ状態になった緑を見かねた給水所のおばちゃんや子どもたちが、パイナップルやオレンジなどのフルーツを手渡してくれる。やがて、「元気が戻ってきたかも」と、緑の笑顔も復活！

折り返し地点では、緑色のシュシュを腕にはめてもらう。「あと半分かぁ……」。思わずため息とともに呟いた緑だったが、新鮮なフルーツと、モーレアの人たちの笑顔がカンフル剤となり、再びペースを上げて走り始めた。

18kmを過ぎたあたりで、足首に痛みが発生。その痛みをこらえながら走り続けるが、やがて肩で呼吸をし始め、もはや体力の限界ギリギリの状態。気力だけで前に進んでいく。〝20km〟という看板に勇気づけられると、やっとゴールのある海沿いの道へ。目標タイムの2時間30分を切るために、最後の力を振り絞り、ゴールに向けてラストスパート！ その結果、見事、2時間27分でゴール!!

緑はすがすがしい表情でレースを振り返る。「美しい風景を見ながら、地元の人たちの温かい声援に包まれて走るのは、本当に最高でした。マラソンを始めた1年前は、21kmなんて私が走れるわけないと思っていました。でもこのマラソンを完走した今、努力をすれば、不可能は可能になり、何事も諦めてはいけないんだと思います。〝美界修業〟の連載はこれで終わりですが、これからも自分自身で修業を積んで成長していきたいです！」

19page.com

花原緑
「走り尽くす タヒチ」

高い気温と湿気の中、体力がどんどん消耗していき、ペースもダウン。給水所でフルーツと水をゲットし、エンスト寸前の体をなんとか復活させる。地元の人たちの声援で心も元気に！

Goal!

どこまでも続くブルーラグーン沿いのコースを走り抜けたところにゴールが待ちかまえている。疲れ切った足で砂浜を走るのは、重くてかなり辛いが、そんな苦難も乗り越え、無事、ゴール。花原の目には涙が……。

人生初、21kmを完走。感無量のゴール！

Midori's View

「大会前日に開催されたパスタパーティでは、トマトやクリームなど、何種類ものソースのパスタとフルーツが参加者に振る舞われました。『パスタは、運動中のエネルギーの源となるグリコーゲンを筋肉に蓄えて、レース中にスタミナ不足になるのを防ぐ効果がある』のだとか。なるほどね～！　私も今日だけはダイエットのことを忘れて、モリモリ食べるぞ～!!」

「給水所は2～3kmおきにあって、飲み物以外にも、パイナップルやオレンジ、バナナなど、地元産のフレッシュなフルーツが山積み！大会当日、緊張して朝ご飯があまり食べられなかったから、体がバテかけたときには、給水所のフルーツにすごく助けられたなぁ。地元の人が自宅前にテーブルを出して、飲み物を振る舞うような"オリジナル給水所"もいっぱい」

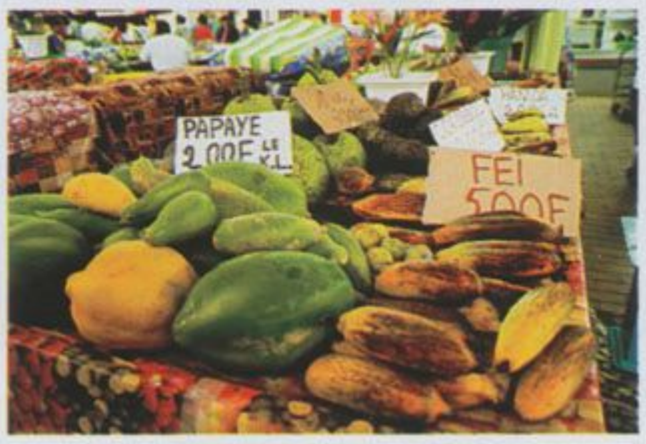
「"モーレア国際マラソン"は、地元の人にとっても一大イベント。夜もまだ明けないスタートのときから、沿道には応援してくれる人がたくさん。日本と違って、イスやゴザなどを持ち出して、ゆったりリラックスした状態で応援するのがモーレアスタイル。前を通ると、『ウラー、ウラー！』とか『こんにちはー！』とか、素敵な笑顔で声援を送ってくれるのがうれしい♪」

「フランス領ポリネシア屈指の美しさを誇るモーレア島というだけあって、コースのどこを走ってもナイスビュー！　実は15kmを過ぎてからかなり辛くなってて、都会のマラソン大会だったらリタイアしていたかもしれない……。でも、モーレアの絶景を見ていると疲れも忘れられて、もっと美しい風景を見続けたいっていう思いが出てきて、最後まで走り続けられた」

「ランナーの中には、店の宣伝やメッセージをPRするために参加する人も。当時、タヒチで大発生していた害虫の駆除をPRするために参加していたイケメン(!?)軍団と意気投合。大会中もお互いにエールを送り合ったりしてました。『写真を送るね』と、連絡先も交換して、すっかり友達に♪　世界中のランナーと出会えて、交流が持てたのもすごく楽しかった」

Marché

㊟Papeete Tahiti
㊒5:00～17:00(月～土)、
5:00～9:00頃(日)



約7000㎡もの敷地に、野菜、果物、
魚、スナックなどの食べ物のほか
タヒチの名産品まで、ところ狭し
と並べられた巨大市場"マルシェ"
ここを歩くだけでも、タヒチアン
の日常生活を感じることができる
バニラビーンズ（4，5本入りで
約500CFP）やカラフルなパレオ
(500CFP～)なども。お土産店よ
り手頃な価格なので、観光客の買
い物スポットとしても人気が高い
※クレジットカードは使用不可。

Boutique Hinano

㊟Place De La Cathedrele, Pappete Tahiti
☎(689)46・76・76
㊒9:00～17:00(月～金)、
9:00～12:00(土)、日 ㊡・祝

タヒチを代表するヒナノビールの
オリジナルグッズ専門店。"可愛い
女の子"を意味する"ヒナノ"を
モチーフにしたキャラクターが描
かれたタンクトップ(2200CFP～)
やサンダル、キーホルダーやコー
スターなどお土産にぴったりなア
イテムが並ぶ。他店舗より新作が
早く入荷するのはこの本店ならで
は！　ここから2㎞ほど離れた
町Punaruuにあるヒナノビール工
場の見学(要予約)もおすすめ。

Tahiti Pearl Market

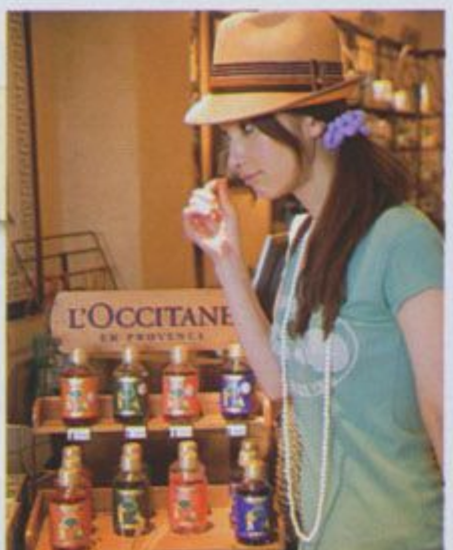
㊟25,rue Colette,Papeete Tahiti
☎(689)54・30・60
㊒9:00～17:30(月～木・土)、9:00～18:00(金)、
10:00～18:00(日・祝)

手軽な価格でクオリティの高いブ
ラックパールを探すならココ、"タ
ヒチパールマーケット"。自社で養
殖場を持っているため相場より安
く、セミオーダーでも1000CFPか
ら作ることができる。加工料は無
料で、保証書などのケアも充実。
日本人スタッフが常駐しているの
で細かいオーダーが伝えられるの
もうれしい。完成品もたくさんあ
り、緑は、ゴールド×ブラックパ
ールのピアス(1600CFP)を購入。

タヒチ島でポリネシアン文化に触れる

美しく雄大な自然とともに、フランス領ならではの洗練された街が共存するタヒチ島。
首都"パペーテ"で、そんなポリネシアとフランスの文化が融合したショップやレストランの数々を緑が満喫！

L'Occitane



㊟Centre Commercial Fare Tony,
Front de mer-Bd Pomare
BP 44219 Fare Tony 97713 Papeete Tahiti
☎(689)42・33・33 ㊒9:00～17:00(月～金)、
9:00～12:00(土)、㊡日・祝

フランス・プロバンス地方原産の天然原料にこだわったコスメブランド"ロクシタン"。世界70ヵ国で展開されているけれど、タヒチのショップでしか手に入らない限定品や、世界に先駆けて発売されるものなどレアな製品も多く、日本からの観光客にも人気だそう。パッケージも可愛いアロマオイル(2270CFP)など、日本未入荷アイテムをお土産にすれば、喜ばれること間違いなし。南国ならではのサンケアアイテムも豊富。

Roulotte

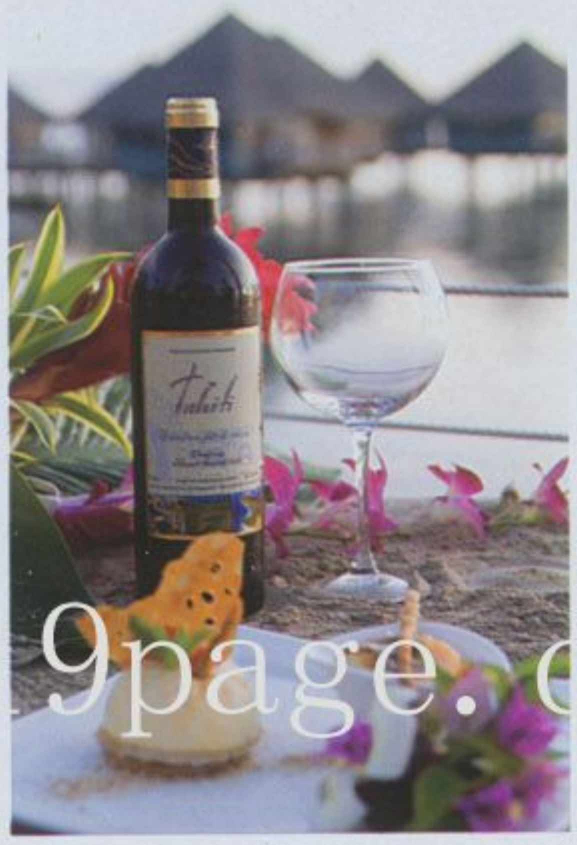
㊟Pappete Bunker Berth
㊒18:00くらいから
㊡年中無休

夕方になると、パペーテ港の波止場にはトラッ
クを改造した屋台、"ルロット"が続々と集ま
ってくる。中華、グリル料理、クレープなど、
さまざまな料理が手頃な価格で楽しめるとあ
り、連日大盛況。厨房では強烈な火柱が幾度も
上がり、その横では子羊が丸焼きにされている
など、見ているだけでも気分はワクワク♪　地
元っ子が愛してやまないチャオメン(焼きソバ
1000CFP)は、野菜たっぷりで緑も満足☆

花原緑
「走り尽くすタヒチ」
Letters from Tahiti

ルのグルメレストラン、
・カレ』の特等席は、
面したテラス。はるか
まで美しい海が続き、
くり沈んでいく幻想的
ンセットを鑑賞しなが
事が楽しめる。

月～金曜の午後、海を見渡せるビーチサイドでYOGAクラスが開催。説明は英語だけれど、先生の動きに従えば、初心者でも問題なし。宿泊客は、参加費が無料。



9page.com

メイン料理では、ツナのグリルが人気。特産のバニラビーンズやココナツを使ったデザートも美味。タヒチで作られたワインも揃う。

雄大な自然と都会の魅力を併せ持つ島

タヒチ島――鮮やかなブルーの海、山々
に生い茂る濃いグリーンの木々、夜空
広がる満天の星たち。マリンスポーツに興
るも、水上コテージで優雅に過ごすのも魅
的なリゾート地として、世界中の人々を虜
しているのは周知の通り。
その一方、首都パペーテには、都会的な魅
が溢れている。フランス譲りの洗練された
フェやレストラン、ブティックをはじめ、
界一クオリティが高いと言われるブラッ
パールや、伝統的な染色を施した手染めに
るパレオなどのタヒチが誇る特産品を売
ショップが充実。また、旅における重要な
イント、食にも満足できるはず。新鮮な南
のフルーツのほか、ツナ（まぐろ）やバニ
ビーンズを使った伝統料理はぜひ味わい
い。そして、〝タヒチの台所〟とも呼ばれ
マルシェ、夕方になるとタヒチアンがこぞ
て押し寄せる屋台村のルロットなどで、地
の味に触れるのもオススメだ。

ホテル内の『ル・アトリエ』では、ゲストに多彩な文化に触れてもらうため、画家や音楽家などを招いて、展覧会やコンサートを開催。取材時には、日本人の画家、山岸由利子氏と頴川ゆうこ氏が展示とともに、作品を制作中。

Le Meridien Tahiti

㊟ B.P. 380595 Tamaru, Punaauia Tahiti
☎(689)47・07・07
日本での問い合わせ先 ☏0120・094040
㊕ 3万1000CFP～(税別)

正面に海を望む豊かな自然の中にあるラグジュアリーホテル。スタンダードな客室から、水上バンガローまで部屋のタイプが豊富。パペーテに行く宿泊者専用のシャトルバス（往復1人1000CFP）があり、買い物や観光にも便利。プールでのアクティビティやマリンスポーツ、ゴルフなどのエクスカーションも充実している。

TAHITI

モーレア島でリゾートを堪能する

タヒチ島から日帰りでも行けるほど近いモーレアは、切り立った崖のような山々や、透明度の高いラグーンなどフレンチポリネシア随一の絶景が集結する美しい島。知られざるタヒチのリゾート〝モーレア島〟の魅力を探る。

モーレア パール リゾート&スパ内にある「マネ
スパ」のオリジナルメニ
ー"ヌミアワイ"。体を揺
すことで起きる水流、指
やストレッチを用いたコ
ビネーションマッサージ
(50分 15000CFP)

リゾートならではの極上のひとときを味わう

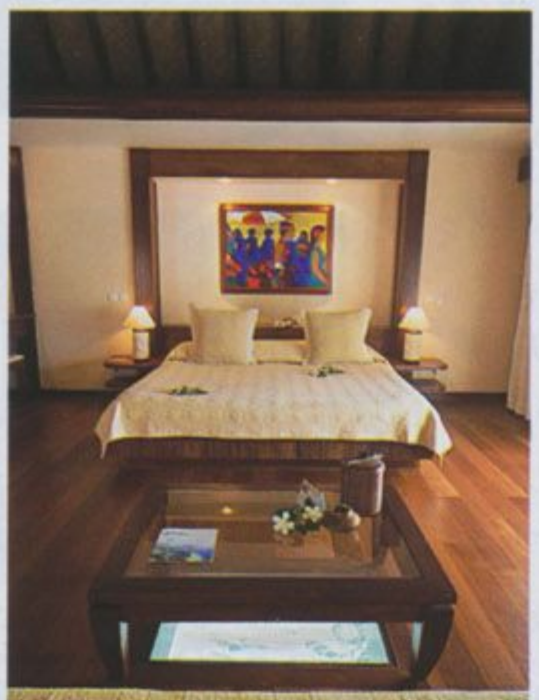
タヒチの北西18kmに位置するモーレア島は、パペーテ港から高速船でわずか30分。けれど、船を下りたそこには別世界が広がっている。かつて海底火山の大噴火によって生まれた島のあちこちには、1000m級の山がいくつも連なる。その風景は、画家ゴーギャンが「古城のよう」と評したように神々しい。そして、島を取り囲むラグーンは、コバルト、ターコイズ、エメラルドグリーンなど、青がグラデーションになり、この世のものとは思えないほど美しい。

そんなモーレアの魅力を最大限に感じるには、水上コテージがいい。シュノーケルセットを手に、部屋からそのまま海にアクセスして魚と触れあうなど、真下に広がる海を堪能できる。また、スパでは、水の力を利用したプログラムや、タヒチ産の香り豊かなモノイオイルによるマッサージを。モーレア島なら、非日常な珠玉のひとときを過ごせるはず。

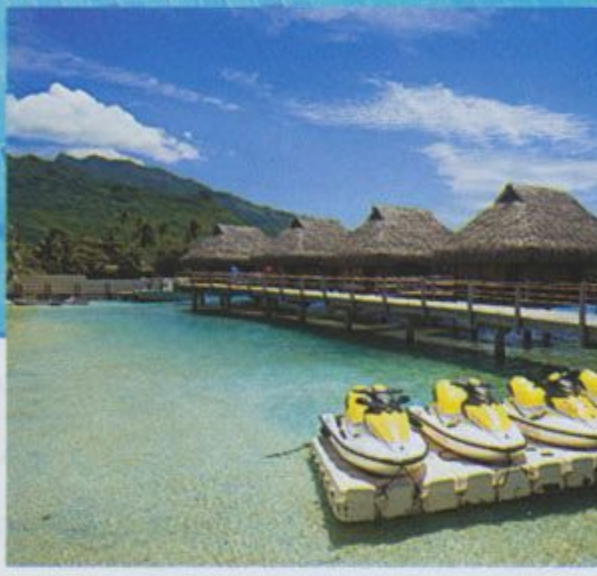
メインレストラン『マハナイ』では、毎週水・土曜日に、地元のダンサーによるタヒチアンダンスショーが開催される。カラフルな衣装と、緩急をつけた優雅なダンスに魅了される。

水上バンガローから飛び込めば、すぐそこがシュノーケリングスポット。バゲットのかけらを手にすれば、色とりどりの熱帯魚が集まってくる。シュノーケルセットは、貸出無料。

レストラン『マティエハニ』では、新鮮なシーフードや採れたての野菜など、地元食材を使ったフレンチキュイジーヌが堪能できる。ディナーコース(8500CFP～)は、どれも美しく盛られ、ボリュームも満点。



水上バンガローは、ポリネシア風のインテリアで設えてあり、ハネムーナーからも人気。テーブルの下がガラス張りになっていて、部屋にいながらにして、熱帯魚が行き来する様子を楽しめる。



Moorea Pearl Resort & Spa

㊟ B.P. 3410 Temae Moorea
☎(689)55・17・50
日本での問い合わせ先
サウスパシフィックマネージメント
☎03・5848・3577
㊕ 2万5500CFP～(税別)

雄大な自然に恵まれた最良の立地条件にあり、28
る水上バンガローから望む風景は、モーレア島の
も特に美しいと評判。おすすめは、"ポワソンクリ
ヒチ風マリネ)" をつくる料理教室やパレオを着
室などのタヒチらしいアクティビティ(無料)。ま
メニュー豊富なスパも人気。日本人スタッフが常
ているので、言葉の心配は無用。

MOOREA

「"ルロット"で出会った学校帰りの女の子たちとパチリ。みんな、私の顔の大きさくらいあるステーキとか山盛りのポテトとか、迫力満点の料理をペロリと食べてて、ビックリ！」

「"マルシェ"で見つけた、モアイのような置物は、ポリネシアの神様を象った"ティキ"像。さすがにこの大きさは持って帰れないので、お土産用にはミニチュアサイズを購入」

「"ルロット"で、一番気に入ったのが、クレープ。厚めの生地に肉やチーズなどを包むおかず系からスイーツ系まで、メニューは20種類以上！日本語メニューもあって安心♪」

「タヒチでビールと言えば"ヒナノビール"。さっぱりした味わいだから、タヒチの暑い気候と相性が良く、スッキリ爽快な気分に☆ ディナーには、欠かせない存在でした」

「大会前日にイケメン軍団と海辺でパチリ☆ すっごく陽気な人たちで、いろんなポーズをやってくれた(笑)。タヒチの人たちって、言葉が通じなくても、みんなフレンドリーだった♡」

緑の裏DIARY

初タヒチ、初海外マラソン、初ハーフマラソン……
という"人生初"の体験ばかりだったタヒチトリップ。
撮影の裏側や地元の人々と触れ合ったオフタイムなど、
リラックスムード満点な緑の素顔をたっぷり公開！

「ゴール直後にピース！ 最後のほうは本当に辛かったから、倒れ込んじゃうかと思ってたけれど、いざゴールしてみると、笑顔でピースできる余裕が。特訓した成果かな？」

「憧れの表彰台に上がって、「金メダル、獲ったど〜」と、勝手に優勝者気分を味わってみた(笑)。まだまだ未熟だけれど、いつかは、表彰台に登れるようにがんばろっと！」

「大会後にホテルに戻り、バスルームをスルーして、水上コテージからそのまま海へ！ シュノーケリングをしながら熱帯魚と戯れつつ、走って熱くなっていた筋肉をクールダウン。タヒチならではの幸せ〜♪♪♪」

「大会前日のパスタパーティでは、パスタを待つ人の大行列が。女性でも軽く3人前は当たり前だし、写真の豊満な彼女は、5人前以上という驚愕のメガ盛りを食べていた！」

2010 タヒチ モーレアマラソン8DAYS ツアー

タヒチを走る！

コバルトブルーの海と、鮮やかなグリーンの山々を眺めながら、現地の人たちの声援を浴びて走るレースは、タヒチならでは！ マラソン以外の日は、ダイビングやシュノーケリングなどのマリンスポーツを楽しむのはもちろん、水上コテージでのんびり過ごすのも素敵です。南太平洋の楽園で、ランもリゾートも満喫できる贅沢なツアー。ぜひご参加ください。

アー代金

チ島 A/B インターコンチネンタル タヒチ（ラグーンビュールーム）

レア島 A/ インターコンチネンタル モーレア リゾート&スパ（ラナイルーム）
B/ インターコンチネンタル モーレア リゾート&スパ（水上コテージ）

人お一人様2名1室利用時
部屋追加代金：A85000円 B135000円） A／298000円 B／358000円

※左記料金にマラソン大会へのエントリーフィーが別途必要です。参加レースの距離（フル・ハーフ・5kmのいずれか）と、このツアーの申し込み時期により、料金は異なります。
※大会前日・12日のパスタパーティに参加する方も別途料金がかかります。

航空会社：エア タヒチ ヌイ 利用ホテル：上記参照
員：なし（現地係員） 最少催行人員：2名

Air Tahiti Nui

掲載の旅行代金には、燃油サーチャージが含まれております。
今後、航空会社の申請により燃油サーチャージの増減があった場合も、追加徴収、または返金いたしません。
※国内空港施設使用料、および海外空港諸税は別途必要となります。

ツアースケジュール

2/8	（月）	成田(16:00)発 パペーテ(08:05)着 〜自由行動	〈タヒチ島泊〉
2/9	（火）	終日自由行動	〈タヒチ島泊〉
2/10	（水）	フェリーでモーレア島へ 〜自由行動	〈モーレア島泊〉
2/11	（木）	終日自由行動	〈モーレア島泊〉
2/12	（金）	マラソン説明会等に参加	〈モーレア島泊〉
2/13	（土）	第22回タヒチ モーレア国際マラソン大会に参加 レース終了後、フェリーでタヒチ島へ	〈タヒチ島泊〉
2/14	（日）	パペーテ(06:30)発	〈機中泊〉
2/15	（月）	成田(13:55)着	

アーの詳細は、右記までお問い合わせください。

もっと世界をたのしもう。 H.I.S. Highest International Standards
〒151-0051
東京都渋谷区千駄ヶ谷5-33-8サウスゲート新宿ビル9階
営業時間：平日10:00〜18:30/土11:00〜18:30/日祝11:00〜18:00
予約・お問い合わせ先 東京 TEL03・5360・4681 横浜 TEL045・682・5761

19page. com

“極上の肌にふさわしい、
極上の逸品が仲間入り”

Neck & Decollete

プロをはじめ、多くの女性たちが愛してやまないオーキデ アンペリアルライン。圧倒的な人気の秘密は、3万種のオーキッドの中から厳選し、7年間の研究により開発に成功した多機能エイジングケア成分“インペリアル オーキッド分子抽出エキス”にある。最新テクノロジーを駆使して、オーキッドの驚くべき生命力を担う成分特性を最大限に引き出し、細胞を理想的な状態に導くというアプローチ。だから肌実感が半端じゃない。使ってすぐ手応えを感じ、また使い続けるほどに肌の輝き、キメ、ハリと弾力感、透明感に差が出てくると、多くのプロを唸らせているほど。そして、まろやかに肌になじむ極上のテクスチャーもしかり。“オーキデタッチ”に魅了され、毎日お手入れせずにはいられなくなるから、肌の偏差値は知らぬまにアップ。自分史上最高値をはじき出しているような絶対的な手ごたえがあるのだ。自慢の成分と極上のテクスチャーは、ラインすべてに共通。だから、新たに加わるマスクとネック＆デコルテクリームへの期待値もマックス。もちろん、裏切られることはなし、だ。

Mask

オーキデ*Mania*も*Debutante*も――
最高峰のエイジンク

photographs : Yoshiaki Toda　design : Hisako Tanaka/Sakagawa inc.　text : Sawako Abe

Neck & Decollete

ダメージが蓄積しやすい、ネック & デコルテゾーンのエキスパート

皮膚が薄く筋肉のサポートが弱いうえ、紫外線の影響を受けやすいネック&デコルテゾーン。シワやしみなどの複合的なエイジングサインから守るため、専用のクリームが仲間入りした。共通成分に加え、たるみにアプローチする成分、デコルテに極上の輝きをもたらす成分も配合。べたつかずなめらかなテクスチャーも秀逸。これで首筋&デコルテ美人宣言を。ゲラン オーキデ アンペリアル ネック & デコルテ クリーム 75mℓ ¥45675

Mask

最高峰のホームケアを叶えるクリーム マスクがついに!

“オーキデマニア”が切望していたマスクがいよいよ登場。より深く、速く成分を肌に届け、自宅にいながらにしてプロの手にかかったような極上の仕上がりを叶えるべく、多機能エイジングケア成分に加えて肌にエネルギーを与える成分や抵抗力を養う成分を配合。コクのあるリッチな感触でパワフルに肌にアプローチする、クリームタイプの極上マスクを実現させた。たった10分間で疲労のサインが消え、見違えるような元気な肌に。翌朝の肌はまさに感動もの！ ゲラン オーキデ アンペリアル マスク 75mℓ ¥45675

19page.com

記憶にも新しい、金字塔を打ち立てたあの限定品が再登場!

15万円という高額品にもかかわらず、発売直後に即、完売。2ヵ月で驚異的な売り上げ記録を樹立したスペシャルプログラム、4週間で7年前の肌印象が蘇ると謳われたオーキデ アンペリアル トリートメントが再び限定で登場することに！ 肌のターンオーバー周期にあわせて段階的にケア、細胞そのものを若々しく磨き上げる集中トリートメントで、肌の内側からのハリと弾力、透明感を手中に。ゲラン オーキデ アンペリアル トリートメント〈15mℓ× 4〉¥157500（11月1日限定発売）

クリームをはじめ、ラインすべてのアイテムが歴代のベストコスメ企画で入賞。“オーキデマニア”と呼ばれる女性たちを世に送り出したオーキデ アンペリアルから、待望のマスクとネック & デコルテ クリームが誕生する。まずはこの新たな逸品からその真髄を経験するのもいい。美界の歴史を塗り替えるオーキデ伝説、ふたたび始まる。

ケアを極める

協力／ゲラン ☎0120･140677 www.guerlain.co.jp

19page. com

photographs:Kentaro Kambe
design:Ayako Nagai/Sakagawa Inc.
text:Eri Nakao
composition:Tomoko Oniki

美 植松晃士から出たサビ

vol.58 女子の価値をさらに高める飾り物の極意は?

植松晃士 Koji Uematsu

アタッシェ・ドゥ・プレス『ヘルメット』代表。テレビ系「魔女たちの22時」（火曜22時～）など演の他、『植松晃士のおしゃれコージ苑』（主婦と社）など著書も多数。http://www.anthonyred.com

一流の女にはダイヤモンドの輝きが必要よ！

女の飾り物

女子たちはみんなジュエリーやアクセサリーといった飾り物が大好きよね～。僕、ジュエリーやアクセサリーは、戦国時代でいう鎧(よろい)や兜(かぶと)についた飾りみたいなものだと思うの。戦国時代でいうと、甲冑ってパワーアイテム※1なわけ。それをつけることによって、さらに強そうな印象を醸し出すことができるパワーを持ってるの。現代でも同じこと。飾り物は自分がどういう人間なのかを演出するパワーアイテムなんです。でもね、いつ何が起きてもいいように、家にある金銀財宝をぜーんぶつけてきちゃいました、みたいなのはいただけない。パワーアイテムだからって、これ見よがしに使いすぎるとトゥーマッチで底が見えちゃうのよね。ちゃんとつけ方のルールというのがあるんです。ポイントは、さみしいところに足すということ。例えば、髪をアップにしたら耳やうなじが出るから、'80年代ぽい大きなイヤリングやピアスをして華やかにする。胸元が開いていたら、ネックレスやスカーフを、腕が出ていたらバングルをする。あくまで、ニュアンスが足りないところに飾り物でフォローするのよ。メイクでいえば、年齢を重ねて目尻にハリやツヤがなくなってリンクルリンクルしてきたら、繊細なパール感のあるアイテムでハリやツヤを演出するとかってこと。フォローの域を超えてしまうと、甲冑でいうなら「弱そ～」に見えるの。ゴテゴテしすぎると、逆効果なんです。田舎の姫が田舎モノってバカにされないようにかごを飾りたてた、みたいな。あるいは、三流の旅館に行くとご飯が一気にたくさん並んでいたりするでしょ。温かいものは温かく食べたいのにさ、全部まとめてどうだ！と量で勝負。「高級」と言われるところはそうじゃないもの。もちろん、量で勝負、がご所望であるなら、選択は自由よ。それは、ボーイフレンドがすごく洗練されてる人で、ドアを開けてくれて椅子を引いてくれてワインの銘柄も決めてくれる人がいいか、まっさきに居酒屋のテーブルの奥に座って「俺、ビール」っていう人がいいか、っていう好みの問題だもん。ちょっと話が飛んじゃったけど、つまり好みといえども、上手な飾り物のこなし方を身につけたほうが、女性としてはランクアップできるってこと。

飾り物といっても、ジュエリーと呼ばれるものとアクセサリーと呼ばれるものがあるよね。やっぱり、大人になるにつれて徐々にジュエリーとのつきあいも考えたいもの。なぜなら年齢を重ねるにつれて、アクセサリーの輝きではもたなくなるの。似合う、似合わないの問題じゃないのよ。心が満たされなくなるの。アクセサリーじゃ満足できなくなるのが大人で、満足できなくなってこそ一流の女になった証拠よ。例えば、本物のダイヤモンドの輝きを目にして身につけたときのアドレナリン量※2は、アクセサリーのときの分泌量とは明らかに違うのよ！ 代も半ばに達した年齢でアクセサリーにすっい興奮してたら、大人の女としていかがなもかと思うわ～。治療が必要※3よ。ただし、アクセサリーが悪いってワケじゃないの。ここはアセサリーじゃなきゃムリよね、っていうときアクセサリーなのよ。でも、そういうときはクセサリーじゃなくて、コスチュームジュエーと呼びましょう。そして、ジュエリーを買なら、絶対にダイヤモンド！ なぜなら、ダヤモンドだけは裏切らないから。現金は裏切わよ、レートが変わるもん。ダイヤモンドはのすごいパワーがあるから、与えてくれるパーも裏切らない。その代わりに、ダイヤモンは縮むの！ 買うときに「私の身の丈にはコで十分」って思って買うと、そのうちに「しまた！ これじゃ小さかった！」ってことになるそして、どうしてももっと大きいものをもう個欲しくなっちゃう。豊胸と一緒※4よ。だから買うときは身の丈よりちょっと背伸びしたもを選びましょ。そのときはまだつりあわない思っても、ダイヤモンドの大きさに引っ張らて自分もどんどん磨かれるから一石二鳥よ！

植松語

※1 パワーアイテム
一番パワフルなのはダイヤモンド。細木数子先生の本によると僕のパワーアイテムは高級ダイヤなんですって。ダイヤにも高級ってあるんだ～。知ってた？(笑)。

※2 アドレナリン量
ショッピングをすると、アドレナリンがいっぱい分泌するわよね！ ダイヤは買うときも、毎日身につけるときも、気分が上がって、いいホルモンがピンピン！

※3 治療が必要
本物の価値を知らずにいるのは罪よ～。いつまでも成長できないと、不思議ちゃんになる可能性大！ 一流のものをたくさん見て経験して、大人になるのよ。

※4 豊胸と一緒
控えめにオーダーするとそでもの足りなくなるとい点で、ダイヤモンドと豊手術は同じじゃない？ 初からよくばっておいたうが結果オーライなの！

美界のみんなでリレー連載!

LETTERS

美界のビューティストがお気に入りアイテムを手紙で紹介!

collage:Hiroshi Kato photographs:Kentaro Kambe design:mashroom design
composition:Tomoko Oniki

LETTER 10通目

Chiaki Shimada

10通目は私から
ちあきさんへの
手紙です

ヘア&メイクアップアーティスト

Dear 嶋田ちあき さま

ビューティライフ・アドバイザー

From 嶋田真理子

この夏に始めたロードバイクは、二人ともハマりましたね！　ハワイの大会出場に向けての自主トレも楽しくて、５時起きで20キロ走をしたり。あの爽快感はものすごいものがありますよね。自転車に乗って紫外線を浴びた日は、シートマスクをしたまま「おかえりなさい」と出迎えると「よしよし！」という感じのちあきさん。肌に手をかけている人と手をかけていない人の肌の違いを見ているちあきさんの話をいつも聞いているし、肌はメイクの土台だから、スキンケアには気をつかっています。そうそう、25年くらい前、いつもサウナでお見かけしていた桃井かおりさんの美しい肌と体に見とれて、〝私もあんなキレイな肌になりたい！〟ってあこがれたのがきっかけで使い始めたSK-Ⅱ。ちあきさんも「SK-Ⅱは使ったほうがいいよね」と言ってましたね。美容と健康は密接。良い物を探すアンテナをいつも張り巡らせて、これからもずっと元気に暮らしていきましょうね！

…ルのびてスベスベになる新…美容乳液。少量でも充分、と…つ、いつもたっぷり使っちゃ…す」。SK-Ⅱ スキン シグネチ…0g ¥15750（編集部調べ）

たっぷりつけて
肌に浸透したら
重ねづけします

さっぱり
しているのに
しっとりします

「化粧水は耳の後ろまで包み込むようにたくさんつけてます。うるおい感とふっくらとしたハリ感がでます」。SK-Ⅱ フェイシャル トリートメント エッセンス 150ml ¥16275

「フェイスラインをグーッて引き上げてくれるマスクは、肌の弾力やうるおい効果がすぐにでる！」。SK-Ⅱ スキン シグネチャー 3D リディファイニング マスク　6枚入り ¥14175（編集部調べ）

シートマスクに
立体ギャザーが
ついてるなんて!

…ル表参道店の…ンクのエクステは…もナチュラル!

「乳酸菌とビフィズス菌が１カプセルに37億個以上入ったトランスダーマ プロバイオティカ。腸が元気になりました！」

ベタベタしなくて
ツヤっぽくなる
感触が好きです

「肌にぐんぐん浸透するボディクリーム。私はこれをアロマオイルと一緒に、脚や腕をしっかりマッサージしています。ベタつかないので好き」。SK-Ⅱ ボディ デザイナー 250g ¥9975

何年も食べている
発芽玄米白金飯は
プチプチしておいしい!

「目のまわりの乾燥は切実な問題ですが、アイクリームを使うと乾燥が軽減するし、細かい小ジワがのびる感じです」。SK-Ⅱ サインズ アイ クリーム 15g ¥10500(編集部調べ)

世界に一台の
真理子の自転車!
センチ刻みでセミオーダー
したパナソニック製

「疲労回復のためにお酢を飲んでいます。オシャレなお酢のⓈVISS®1882はギフトにも」

My Favorite list 手紙リレー

1通目 Ema
2通目 Maya
3通目 Keizo
4通目 Rei
5通目 Mai
6通目 Nami
7通目 Masaru
8通目 Mika
9通目 Eriko
10通目 Mariko
11通目 Chiaki
12通目 Who is next??

19page.com

More than just a lip

欲望のルージュ

あまりに官能的な美容液発想

ここまで心地よく、これほどまでに官能的な唇を叶えるルージュ、
現実になるとは、誰が想像していただろうか？　スキンケア効果も、美しく輝く発色も、
どちらも手に入れたい欲張りな女のために贈る、ブランド初の美容液リップスティック。
満たされてふっくら膨らむ唇。輪郭が美しく形作られ、唇自体がピンクみを強めていく喜び。
あますところなく美しく。想像を超越した、ディオール伝説がまたひとつ。

photographs:Hisanori Saburi　design:mashroom design　text:Hitomi Hashimoto

19page.com

19page. com

フォルムも、色も。
美唇の想像を超える

美しさとは、ある意味、戦略的に作り上げていくものだ。メイクにおける色も、質感も、自分をより美しく演出するために選び、纏う。それは、理性なくして実現しない崇高な儀式であり、想像を超える圧倒的な発色という点で美を形にするディオールのルージュの理性でいえば、稀にみる高配合に成功した〝美容液発想〟だろう。

エレガントに輝く色に含まれるスキンケア成分は20%。従来の10倍以上というディオール独自の美容液成分を濃縮したルージュは、唇の表皮と真皮、皮下組織に同時にアプローチする複合的な作用が特徴だ。わずかな水分でも触れると膨らむヒアルロン酸の高分子微粒子配合で、内側から放出される水分を瞬間的にキャッチ。唇の細かいシワを素早く埋めてパンプアップする。さらに、表皮の構造を整えるべく、ケラチノサイトの再生を促進。傷の治癒効果で知られるタイガーハーブエキスが線維芽細胞中のコラーゲン合成を活性化し、密度をあげるトリプル効果で、弾力・ハリ感がグンッとみなぎる。

美容液をたっぷりと抱き締めた、クリーミィで心地いい感触。ゆるやかにほどける快感に酔いながら唇に滑らせ、美しく染められた唇。ずっとくすまず、落とした後にも純粋な血色を感じるのは毛細血管の血流を促し、血液量を増やす真皮組織へ作用するスキンケア成分の成果。

纏っても、そして脱いだ唇にも両立する美しさと理性。「セラム ドゥ ルージュ」で、抗えない美貌が溢れだす。

×10

美しさと理性

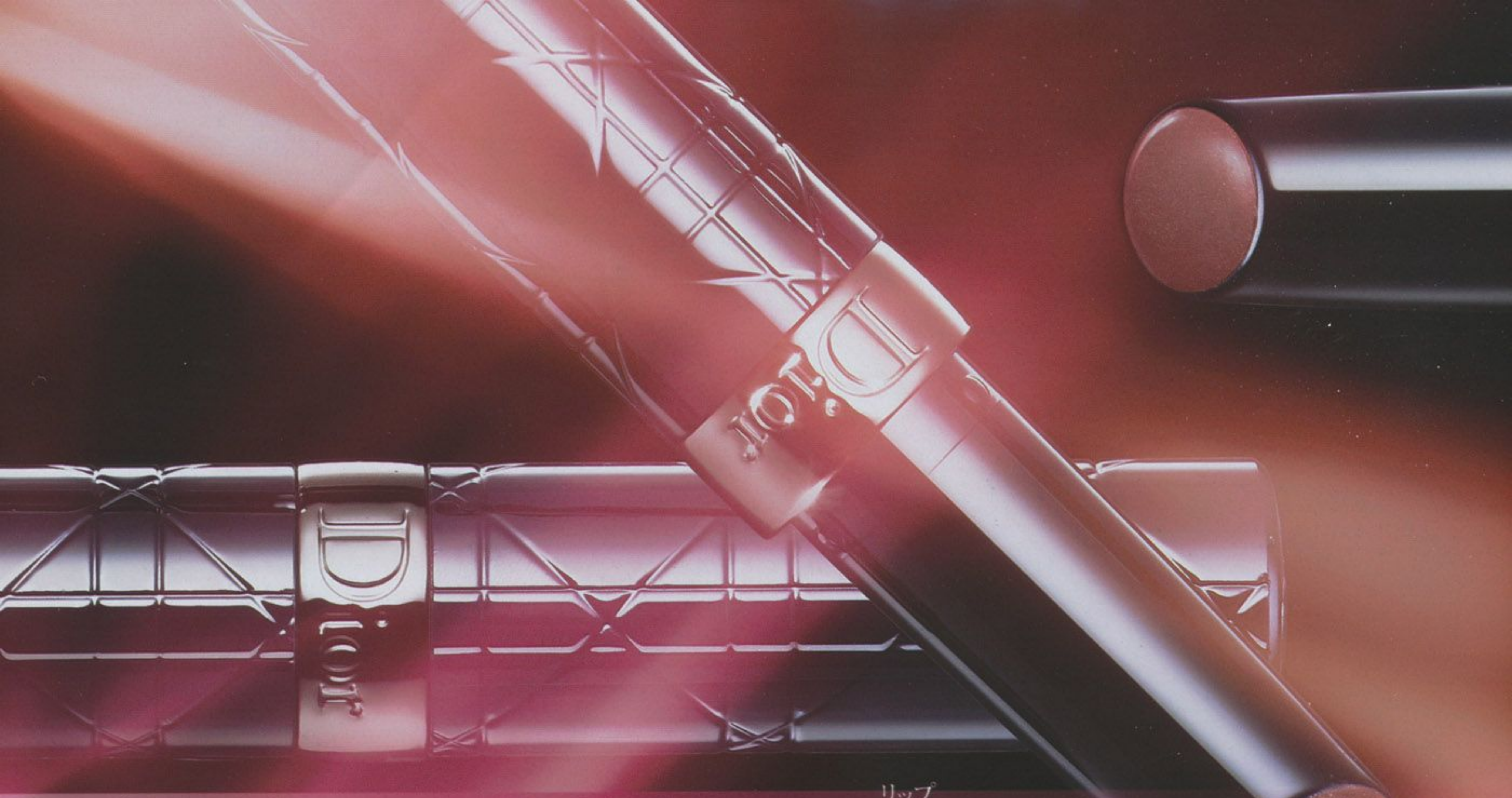
何度でも纏いたくなる。纏うほどに麗しくなる唇。美と理性が共鳴し合い、高め合う
スキンケア成分×10の美容液リップスティックで、思い描いた美しさ×10の美貌が現れる。

19page.com

19page.com

は両立する。

とろけるような心地よさで唇の奥深くまで美容液成分が浸透し、ふっくら弾むようなボリュームとハリを。未来の唇の美しさもターゲットにしたSPF20で、紫外線やエイジングから唇をガード。ディオール セラムドゥ ルージュ 全6色 各￥4725



あくまで饒舌な色（リップ）。どこまでも現代的

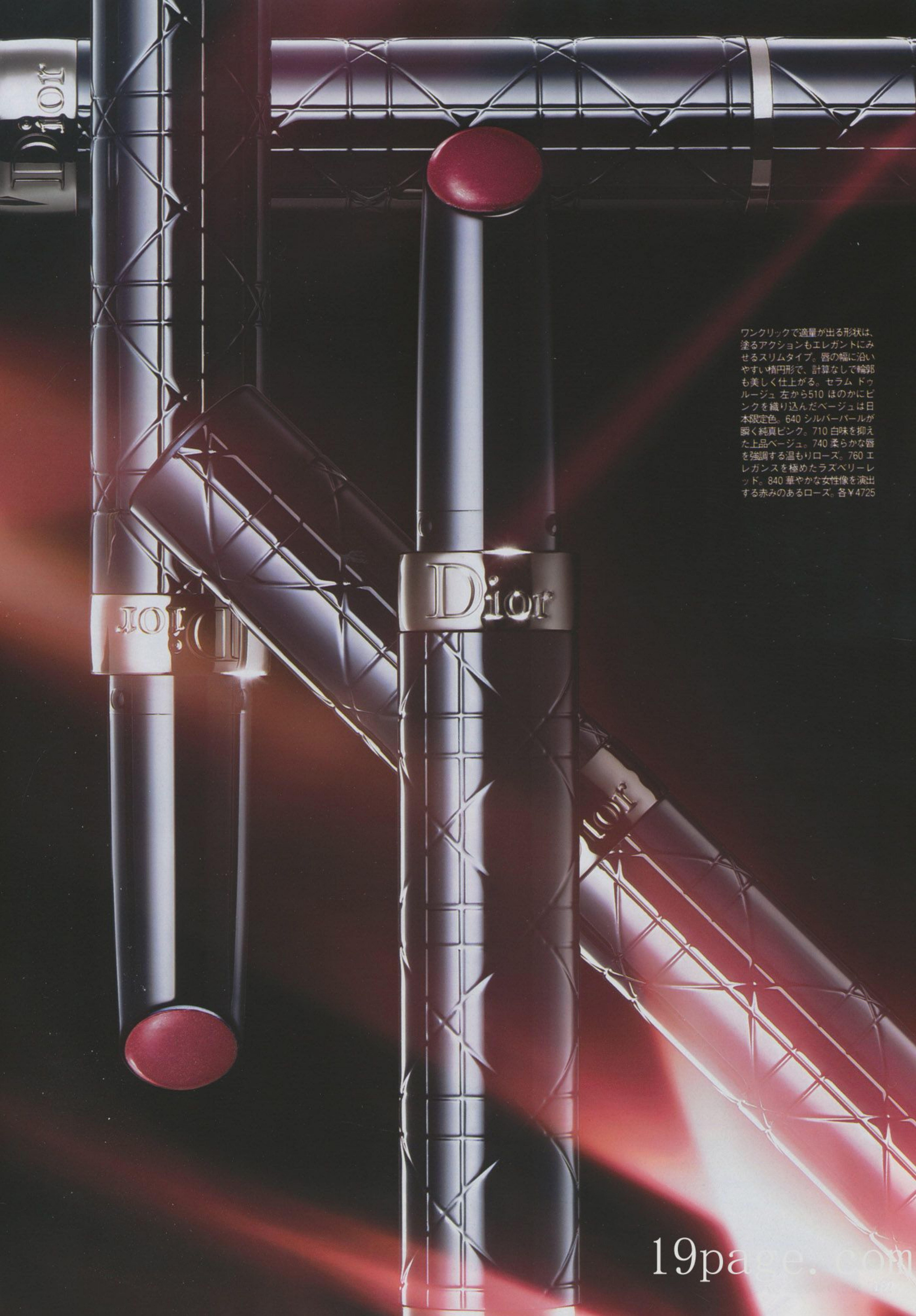
19page.com

理性がバックアップする官能的な唇は、純粋な欲望を激しく掻き立てる。鮮烈に、すべての女たちを洗練させる現代的な色、輝き、テクスチャー。些細な感情も表現する饒舌な唇、そこに備わる美力は果てしない。

理性が生んだ唇の官能美に嘘はない

熱く抱擁されたときのように、感情の高ぶりを感じるほど心地いいテクスチャー。ふんわり官能的なタッチを堪能した後は“生身の発色”とでもいえばいいのか、目に映ったら忘れられない。まるで、人格が備わっているように、些細な心情をも饒舌に語り出す唇が生まれている。それは、新処方の成せる業。まずクリームにスキンケア成分を混ぜ合わせてからカラーピグメントを注入するため、ケア効果を逃すことなく美発色が叶う。唇自体の立体感、特有の豊満な曲線をきわ立てながら色づくから微笑む、囁く、キスをする……。どんなシーンにも寄り添い、デリケートな感情をリアルに引き立てる生きた唇になるのだ。

オーセンティックでありながら、現代的な「セラム ドゥ ルージュ」。美容液成分たっぷりの輝きは、ほのかに色づくヌーディな色ですら、実際以上に唇を美しく、顔色を明るく華麗に照らす。瞬間的に印象を変幻させる唇。無言の美のサインに、留まる視線は限りない。



ワンクリックで適量が出る形状は、塗るアクションもエレガントにみせるスリムタイプ。唇の幅に沿いやすい楕円形で、計算なしで輪郭も美しく仕上がる。セラム ドゥ ルージュ 左から510 ほのかにピンクを織り込んだベージュは日本限定色。640 シルバーパールが瞬く純真ピンク。710 白味を抑えた上品ベージュ。740 柔らかな唇を強調する温もりローズ。760 エレガンスを極めたラズベリーレッド。840 華やかな女性像を演出する赤みのあるローズ。各￥4725

19page.com

齋藤 薫の GIVENCHIZM

vol. 09

GIVENCHY × 2009 VOCE

photograph:Kazuha Matsumoto
design:SAIL DESIGN
text:Kaoru Saito

魔法が醒めない 積み重なる集中ケア

今、女たちはスキンケアをする上で、ちょっと短気になっている。効果を静かに待たなくなっている。かつては〝じっくり効かせること〟に価値を見出し、2週間でも4週間でも効果をおとなしく待ったのに、今や同じレベルの効果を、ほとんどその場で手にしたいと思っている。逆を言えば、そういうニーズのスピード感に、今の化粧品は充分に応えられるようになったからかもしれない。

それどころか、今は〝シンデレラの魔法〟級のインパクトある即効性が形になっている。たとえば、〝即効性〟の新しい基準を作ってきた〝肌整形スキンケアブランド〟が、〝塗るフォトフェイシャル〟としてデビューさせたラディカリー ノーサージェティクスのシンデレラトリートメント。まさしくドレスが似合う正装の肌をその日のうちに間に合わす、美肌の玉手箱だ。2剤を使う直前に混ぜ合わせるポーションケアは、今日のうちなら1包、明日までなら2包、あさってまでなら3包と、期日までにシンデレラレベルのキレイを間に合わせるのだ。同時に使ってほしいローションは、誰が呼んだか〝シンデレラの水〟。

もちろん毎日毎日シンデレラの肌をつくるのも可能。物語のシンデレラの魔法と違うのは、美肌の魔法が夜中の12時にも醒めずに積み重なっていくこと。今までの集中トリートメントよりも、自由に美肌をアレンジできる。それも今時のニーズにはピタリと寄りそう。今いちばん洗練された集中ケアの誕生と言えそうだ。

RADICALLY NO SURGETICS
ラディカリー ノーサージェティク

セラミド様成分により、スキ
ア効果を高めるブースター機
備えたトリートメント化粧水
リチル酸によるソフトピーリ
とのダブルのアプローチでタ
オーバーを整える。ラディカリ
ノーサージェティクス ロー
ン 200mℓ ¥9450 成分を
アなまま閉じ込めた5倍濃縮
ーマ・ターゲット・システム
その他の有効成分を個別にパ
ージ、使用する直前に2剤を
合わせて使用。それにより最
の効果を届ける。3週間の連
用が基本だが、カンフル剤的
ポット使用でも効果を実感で
同 インテンシブ 3mℓ×21
¥33600

今月の美の法則

"今日、キレイを間に合わすシンデレラの魔法こそいちばん欲しい即効性

19page.com

 協力/パルファム ジバンシイ ☎03・3264・3941

19page.com

VOCE Movie INTERVIEW

raph:Chizuru Abe styling:Akira Maruyama
nake-up:Rie Suda design:mashroom design
iko Ishizuka

KIES』では甲子園に挑む野球部のキャプテンを演じていた
恵介さんが、今度は"箱根駅伝"を目指す大学陸上競技部の
ダー役で映画初主演。走り続ける彼の瞳に映るものとは――。

情熱を秘めた男、7 小出恵介さんに7の質問状!

が強く吹いている』

が強く吹いている」製作委員会

な故障でエリート・ランナ
道を諦めたハイジ（小出恵
ある事件から走る場を追
天才走者カケル（林遣都）。
と出会ったハイジは、彼こ
かに温めていた計画の切り
確信、壮大な夢への第一歩
出す。それは同じ寮で共同
送る8人のメンバーと箱根
場を目指すこと。しかし8
とからかけ離れた生活を送
ニークなキャラクターぞろ
…。●10月31日より丸の内
ターほかにて全国順次公開

EISUKE KOIDE

PROFILE

1984年2月20日、東京都生まれ。'05年、ドラマ『ごくせん』でデビュー。映画出演作に'07年『きみにしか聞こえない』、'08年『僕の彼女はサイボーグ』、'09年『ROOKIES-卒業-』など。最新作『パレード』が'10年春に公開予定。

ジャケット¥55650、Tシャツ¥10500／エィス(エィス) マフラー参考商品／アーバンリサーチプレスルーム（アーバンリサーチ）

役作りのため、マラソンのトレーニングを積んだ感想は？

からも走り続けたいと思いました。走、身体にも心にもすごくいい。グチャ考えてしまうときなんか、走るだけでりして、悩みが3割くらいになる感じ。でもできるシンプルなスポーツなのに、いところも好きですね」

小出さんにとって"強さ"とはどういうものだと思う？

強いとか、ストイックであるとかでは強さは優しさにつながるものだと思う。だから、挫折やマイナスの出来事をて、弱さや痛みを知っている人が、本さを持っている人だと思います」

信頼し合える仲間の存在が、支えになると感じることは？

いに同じモチベーションで闘ってるんって確認できる役者の友達の存在は、大切ですね。やっぱり一人だけでやっと、これで合ってるのかな？　間違っかな？　と迷うことがあるんです。自ちているときや、心が折れそうなとき相手から励まされることもあるし。実、小栗旬くんと飲んでたんですけど、彼って、飲むとずーっと仕事の話をしてるんですよ。パワー使うんですけどね、ほんとに(笑)。お互いパワーをぶつけ合いながら飲んでるっていう感じが、結構、楽しいんです(笑)」

Q.4 女性をキレイだと思う瞬間は？

「恋人ができたり、仕事でステップアップしたり、悩みが吹っ切れたりしたときって、顔も変わるし、雰囲気も変わりますよね。一皮むけて、ふっと風通しがよくなるというか。そういうときって、その人の"香り"がフワッとこっちにも届くんですよ。話さなくても見ているだけで感じる。以前から知っている相手でも『あ、キレイだな。なんかあったのかな？』って思いますね。作為的なものじゃなくて、内面的なもの。でもその一方で、女性が自分はこういうふうに見せたいと意識している時期があったとして、がんばって、がんばって、それをずーっと続けていると、目指している女性像が板につく、っていう場合もあると思うんですよ。自分で力まなくても、いつの間にかそういう雰囲気になっていたっていうときって、あると思います」

Q.5 好きな言葉を教えてください。

「"余裕"かな。余裕を持ちたい、という願いを込めて。最近つくづく、人に優しくすることの大切さを感じるんですけど、それは自分に余裕がないとできないこと。自分がいっぱいいっぱいで、視野が狭かったら無理なんです。だから、自分のやるべきことすべてと向き合って、それらをちゃんと受け止めて、そしてつかんだ上で、本物の余裕を持って生きていけたらいいなと思っています」

Q.6 自分の中で、どんなところが好き、嫌い？

「僕はすごく気分屋だし、良くも悪くも思ったことが顔に出てしまうタイプ。だから、自分で感情をコントロールしたい！　って思うときもあるし、思うままに生きていてもいいなって感じるときもある。きっとそういう部分って、変わんないんじゃないかな……。でも変わらないとしたら、そのぶん、もっと人に対する気遣いができるように、もっともっと相手のことを考えられるようになりたい」

Q.7 今、限界を超えるほど熱中してしまうものは？

「そこまで熱中できることは、仕事しかないかな。『自分にはこれしかない！』っていう想いがすごくあって。自分が一番大事に、軸としているものがちゃんとできなければ、他のこと、例えば恋愛も、生活も、趣味でも、ぜんぶがダメになってしまうんじゃないかって思うんですよ。今回、とある大学に取材に行かせていただいたときに箱根駅伝に出場する学生と話をしたんです。彼が『僕は走ることでしか人を喜ばせられない』って言っているのを聞いて、考えていることがすごく近いんだなって感じました。僕たちの商売って、周りの人に支えられ、生かされているもの。そのぶん、しっかり芝居をすることが、僕ができる最大の恩返しだと思うんです」

今月の試写会info

『のだめカンタービレ 最終楽章 前編』

あの大ヒットドラマが、前編&後編の2部作というボリュームで、ついにスクリーンに登場。フランス、チェコ、スロバキア、オーストリアなどスケール感のアップしたロケ地で繰り広げられる、のだめと千秋先輩の恋のフィナーレは!?　●12月19日より全国ロードショー（前編）

©2009　フジテレビ・講談社・アミューズ・東宝・FNS27社

講談社連合試写会プレゼント『のだめ　カンタービレ　最終楽章　前編』3300組6600名様ご招待。●東京、大阪、名古屋、福岡、札幌の5大都市にて開催。申し込みの締め切りは、11月20日(金)。詳細はi-VoCEまで。

i-VoCE(http://i-voce.jp)までアクセスして応募を。ほかにも試写作品多数！

この冬始める
本気の
エイジングケア

19page.com

“濃密美容”の

**濃密クリームで
目覚めよ、
肌の活力感!**

冬の乾燥した肌を生き生きと整え、うるおいをめぐらせるクリーム。カルニチン、美白成分ビタミンC誘導体、肌荒れを防ぐグリチルリチンを配合。リサージ ボーテ サーキュリペアクリーム(医薬部外品) 30g ¥21000

“濃密なうるおいがめぐる
なめらかリッチなクリーム”

肌の乾燥が気になる
冬こそクリームで美肌!

「コラーゲン・メインテナンス」でおな
になった高機能エイジングケア、リサ
ボーテ。コラーゲンの主要成分であるグ
ン、プロリン、アラニン(保湿)を、肌の
ーゲンと同じ割合で配合し、また美肌
く保湿力である美因子のめぐりにも注
「落とす」「洗う」「整える」の簡単3
ップでハリとツヤのある肌が手に入る
判だ。そのリサージ ボーテから、こ
待望のクリームと乳液が登場した。
　まずは角層の機能低下に着目したサ
ュリペアクリームから見てみよう。カ
握るのは、表皮に存在し、年齢を重ね
とに減少するカルニチン。肌表層部の
ルギー代謝を促し、肌荒れを防ぎ、む
りハリ感のある肌をつくり出す。その
美白成分であるビタミンC誘導体ま
合しているという。クリームを手に取
みれば、こっくり濃密な感触。肌にな
せるほどにフワーッととろけ、浸透し
くのが心地よい。つけ終わると、肌表
柔らかな膜で密封され、乾燥から守ら
いるのが感じられる。「なんだか肌の
が」と思ったら、いつものケアにプラ
ン。すこやかな肌に導く高機能クリー

すすめ

空気が乾き、気温が下がる秋冬は肌の乾燥が進む季節。でも、慌てない!
私たちにはリサージ ボーテの新クリーム&乳液という強い味方がついているのだから。濃密なうるおいの力で、いざ美貌のハリ肌へ!

photographs:Yasushi Kokufu design:Hisako Tanaka/Sakagawa Inc.
text:Nobuko Irie composition:Naoko Sonoda

19page.com

いつものケアではものたりない。ならばミルクでハリ肌づくり

さて、もう1つの新アイテムは、サーキュリーミルク。角層の接着バランスに着目した乳液だ。テクスチャーはトロリとなめらか。油分をたっぷり入れ、なじみやすい構造にしているから、しっとり肌に寄り添うように一体化して、瞬時に柔らかな肌感に。また、アミノ酸の一種であるバイサミンを配合。乾燥したり、代謝が落ちたりして、厚くなりがちな角層のキメを整え、ふっくらと密度の高い状態に導いてくれる。だからこそ「いつもの3ステップでは、何だかものたりない」と思ったら、お手入れの最後にオン。すると肌がたっぷりうるおうだけでなく、明るさ、ハリ、しなやかさまで! 使えば肌への自信がよみがえってくるはずだ。

美容成分を濃密に含んでいるのはもちろん、体温でとろりと肌になじむクリーム、まろやかなうるおいで満たす乳液と、感触、浸透感にもこだわった、リサージ ボーテの新アイテムたち。肌にとってツラい季節は「濃密美容」——美意識の高い女性なら見逃さないで!

“精緻なキメに満たされるしっとりまろやかミルク”

とろ〜りミルクで ふわっと 柔らかな肌感触

乾燥などが気になる時にプラス。乱れた肌のキメを整えて、なめらかにする乳液。バイサミンのほか、ビタミンC誘導体、グリチルリチンを配合。リサージ ボーテ サーキュリーミルク(医薬部外品) 100㎖ ¥8400

白:メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

協力/リサージ 0120・417134(9:00〜17:40 土・日・祝日除く)
http://www.lissage.jp

ヘレナ ルビンスタインから待望の21世紀フレグランスがデビュー

媚薬の香り

デミ・ムーアがヘレナ ルビンスタインのミューズに抜擢された、その瞬間から始まった"WANTED"のプロジェクト。媚薬の香りの誕生秘話を、パリで直撃取材。それは香り同様、恋に落ちてしまうほどドラマチック!

photograph:Shoichi Kondo(product)　design:mashroom design　text&composition:Sawako Abe

フランスとアメリカを代表する二人の天才調香師が何百回ものテストを繰り返し完成させた繊細なウッディーフローラル。なかでもキーノートのひとつ、イランイランは蒸留過程の9番目のみを採用するというこだわりよう。

花々の優しい甘さとマスキュリンなウッディノートが調和したフェミニンな香りは恋の成就に一役。洗練された手彫りのデザインも上質な佇まい。ヘレナ ルビンスタイン ウォンテッド 50mℓ ¥8925（11／6限定発売）

“WANTEDという響きと、香りに惹きつけられます”

——Demi Moore

You're al

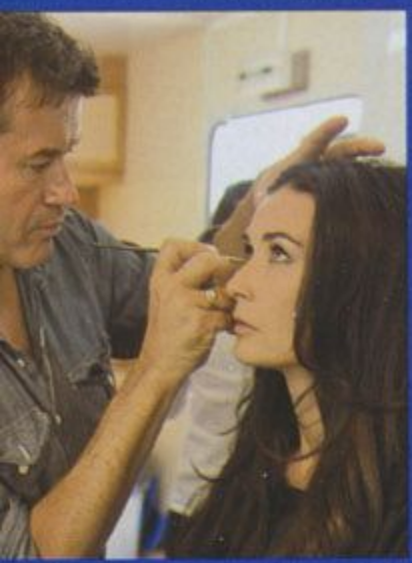
19page.com

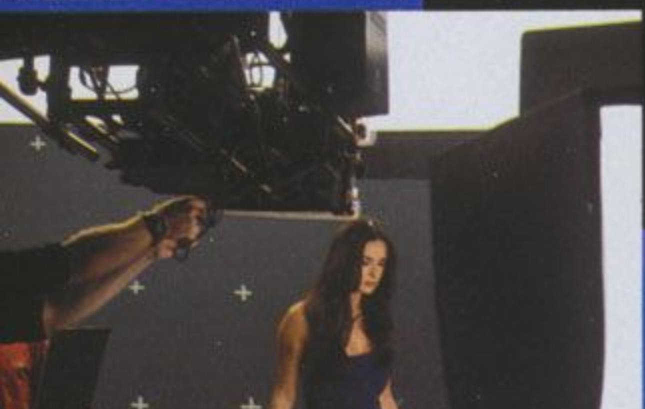
パリのセーヌ川船上で、お披露目されたWANTED。来仏したミューズ、デミ・ムーアとともに調香師、デザイナーが一堂に会した豪華なパーティ式で、インターナショナル ゼネラルマネージャーのエリザベス・ソンダジェさんが案内人として4人を紹介すると船内は割れるような拍手が。日本からは６名のジャーナリストが現地入り、デミにインタビューできたのは、日本ではVOCEを含む２誌だけ！日本人の肌色に近いデミのメイクは、黒で締めたスキントーン系。ブルネットの髪をまとめて小顔感を強調するテクはお手本にしたい。

June, 23 2009

世界のトップジャーナリストがパリに集結！
デミの美しさとWANTEDに酔いしれた一夜

19page. com





テレビCMの撮影は、メイクアップがステファン・マレー、現場には夫で俳優のアシュトン・カッチャーも駆けつけ、デミを見守った。腰まで大胆にカットされたドレスをさらりと着こなす優雅さも彼女の持ち味。「現在、関わっている映画が３本。GACKTさんと共演している『BUNRAKU』という作品は、特撮がすごいんですよ」と近況も語ってくれた。

可憐でしなやか、運命の恋を予感させる香り

着想から２年、インターナショナル ゼネラルマネージャーのエリザベス・ソンダジェさんは、「香りのコンセプトにあるのは、女性が恋に落ちるときの激しい気持ちや、執着、愛し合っている男と女の絆です。デミを迎えたときからのアイディアですが、プロダクトデザイナーのエルヴェ・ヴァン・デール・ストラッテン氏と出会って、やっと具現化できたのです」。エルヴェ氏が手がけた、手彫りのレリーフと金のリボンをあしらった可憐でフェミニンなボトルには、ドミニク・ロピオンとカルロス・ベナイムの二人の天才調香師がコラボレートした、上質なウッディーフローラルの雫が閉じ込められている。ミューズであるデミ・ムーア本人が大好きなイランイランをキーノートに採用しているのも、WANTEDに関わる多くの感性の絆を象徴しているよう。デミはVOCEのインタビューに対して、「香りに対して敏感なほうなので、ピュアな香りであること、甘すぎないこと、イランイランの香りが好きだということを伝えていました。完成した香りは、イランイランに加えてアイリスやマグノリアなどの香りが見事に溶け合って、すばらしいものに仕上がっています。トップノートはフレッシュな印象で、後からウッディーでマスキュリンなスパイスのレイヤード。WANTEDというネーミングにも心惹かれるものがあって、人間はだれかから求められる要素が必要だというメッセージを強く感じています。自分が自分らしくいられて、心地いいと感じるときは、ほかの人にとっても望ましい存在でいられるのだと思っています。香りの使いかたに関しては、私は日本人的な感覚に近いのかもしれません。香りが強く主張して、着られてしまう感覚は苦手なんです。だから、香りは手首と首の横に少しだけ。あなたの香水はいいですね、と褒められるより、あなたはいい匂いですねと言われたいですから」と、本音を語ってくれた。洗練された優しいウッディーフローラルは、日本人女性の五感に心地よく響いてくる。

I've ever wanted

リレー連載
vol.10
SISLEYA

美界トップジャーナリスト
12人が語るシスレー

photographs:Yasushi Kokufu art works:Kiyoshi Kuroda
desingn:mashroom design text:Miki Onuki

SISLEY

シスレイヤ

植物美容学を結集させたアンチエイジングクリーム

進化の余地がないほどの即効的なハリツヤに陶酔

次々と発売されるコスメのなかには、以前から「名品」として親しまれてきた製品のパワーアップ版も珍しくない。最新テクノロジーや新成分などを反映させて、より魅力的な新名品として登場するのだ。けれど、シスレーのシスレイヤは1999年の発売以来、処方をあえて変更していない。にもかかわらず、多くの女性を魅了している稀有なロングセラークリームである。もちろん、私もファンのひとり。シスレー側からすれば「リニューアルする必要がない最高傑作」であり、私を含めた愛用者側からすれば「常にそばに置いておきたいリピート品」であり、それゆえ発売当時のまま今も君臨しているのだろう。このシスレイヤ、研究に費やされた期間はなんと10年以上で、社内でも「本当に発売できるのか……」と心配する声が出たとか。それだけ時間やお金を惜しまずに注ぎ込んだ結果、当時はまだ一般的ではなかった「高級クリーム」、そして「アンチエイジングクリーム」の先駆けとして完成した。その大きな特徴は、シスレーお得意の植物美容学、フィトコスメトロジーを最大限にいかしたフォーミュラ。天然植物エキス、エッセンシャルオイル、植物由来原料など、贅沢に50種類以上もの有効成分を含み、このクリームひとつで老化による数々の肌トラブルに働きかけてくれる。とくに私が気に入っている効果実感は、瞬時にキメが整って、ゆるんでいた肌がピンと緊張感を取り戻すところ。にじみ出るようなツヤ感もたまらない。これ以上進化の余地がなく、最新科学をもってしても、オリジナルのフォーミュラを超えられない……その実力はやっぱり見事である。

ビタミンA、B_5、E、F、
然ミネラルなどをブレン
し、老化によって抵抗力
どがダウンした肌にアプ
ーチ。発売後10年たっ
今、世界中で300万個以
が売れた、いわばシスレ
の屋台骨的存在。シスレ
シスレイヤ 49 g ¥4515

ビューティライター
大貫未記
本誌をはじめ、女性誌やWEBなどでスキンケアやメイク企画を担当。気象予報士や健康気象アドバイザーの資格を取得し、天気を味方につけてキレイを手に入れる方法も模索中。

19page.com

協力／シスレージャパン ☎03-5771-6217 www.sisleyjapan.co

いいあい presents

美人大作戦

photographs:Yasuko Fujisawa design:Masako Kobayashi composition:Tomoko Oniki

SALON DATA
HARNN

㊟東京都港区北青山3-2-5 NH青山ビル1F
☎03・6804・5501
㊡11:30〜21:00
●今回トライしたメニュー：
ジャスミンセラピー
150分 ¥36750
※トリートメントは予約制です。

戦071】ジャスミンの濃厚な香りで顔も体もトリートメント!

19page.com

☆HARNNはギフトボックスも素敵です。温かみのあるタイのハンドクラフトで、竹、アシ、ウォーターヒヤシンスを使ったカゴなどなど。伝統工芸技術継承の支援を目的としたものだそう。

いいあい／1977年生まれのイラストレーター。相撲を一番前の枡席で初体験！ お相撲さんがあんなにきれいだとは知りませんでした。筋肉の上にのったお肉は美しいですね。

どんな肌も素早く潤す！
ピンチを救う奇跡の1本

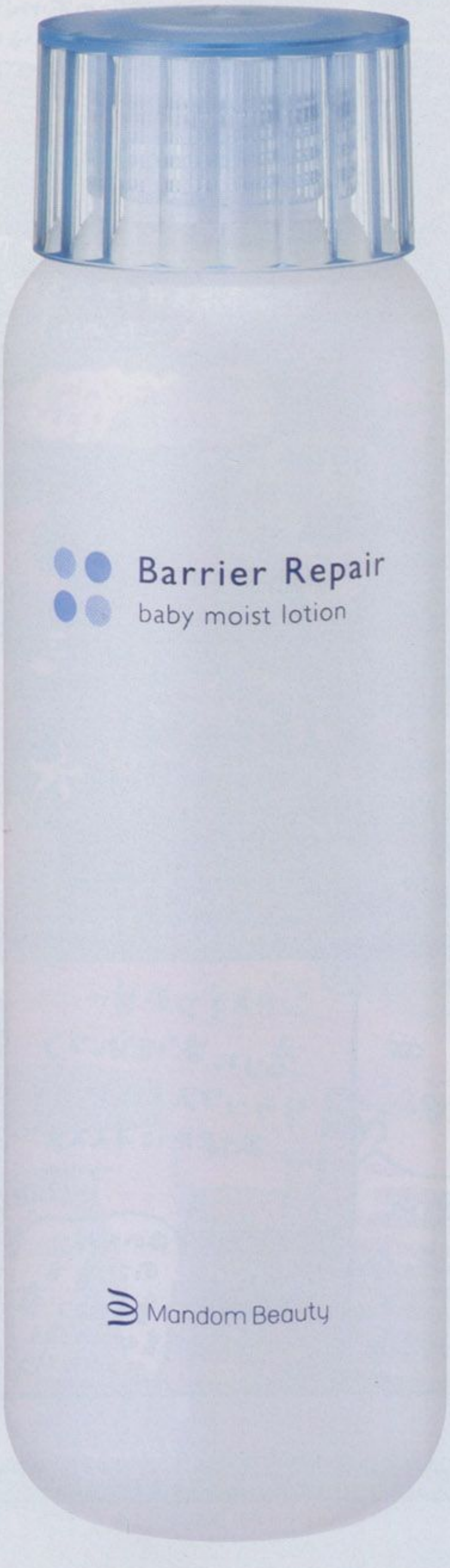
乾燥が気になる冬を前に、保湿力の高い化粧水を探している人に試してもらいたいのが、マンダムの「バリアリペア ベビーモイストローション」。肌にのせた瞬間のなじみのよさや、吸い付くような潤い感はやみつきになること間違いなし。一度使えば、手放せなくなるその実力に注目！

design&text:Digital Lights

くすみやゴワつき、ハリのなさなど、肌が抱える問題は多い。しかも肌のコンディションは潤いによって左右されるため、日ごと気になる点が変わるのも悩ましい。

マンダムの「バリアリペア ベビーモイストローション」は、〝潤いレスキュー処方〟を採用した高保湿化粧水。ヒアルロン酸を通常の1/100という小ささで配合しているため、角層のすき間にスムーズにしみ込み、潤いを深部にまでいき渡らせる。これにより、乾燥によって乱れた肌のコンディションを整えることが可能に。加えて、潤いを逃がさない〝ベビーウォーターリピッド〟成分が水分を保ち、長時間みずみずしい肌をキープする。

潤いのある肌は化粧品のなじみが格段にいい。そのため乾いた肌に先駆けてしみ込む化粧水は、後に続く美容液や乳液が浸透しやすい肌環境を整える役割が期待される。だからこそ保湿効果を見極め、自分に合う1本を見つけることが何よりも大切という訳だ。



乾燥によるカサつきや、くすみなどの肌トラブルをケアし、低下したバリア機能の修復を助ける高保湿化粧水。素早く浸透して、潤いあふれる肌へ導く。マンダム バリアリペア ベビーモイストローション（しっとり）180mℓ ¥115

ライン使いで冬の乾燥に打ち勝つ

「バリアリペア　ベビーモイスト」シリーズは、（しっとり）と（超しっとり）の2種類のローションのほか、ミルク、エッセンス、クリーム、リペアコンセントレートの6アイテムをラインナップ。2ステップで、もっちりぷるぷる肌を目指す。赤ちゃんのパッケージが目印。

お問い合わせ先／マンダムお客さま相談室 0120・373337
http://www.mandom-beauty.com

第9回

VOCEラン部発

走るビューティ

We're gonna step and run!

なかなか自分の走りのクセはわからないもの。
けれど、正しいフォームこそ快適な走りへの近道。
ということで、3人の部員のフォームをチェック！

photographs:Mami Ishizawa
design:mashroom design text:Miki Onuki

りラクに走るために フォームを直す」

連載STEP.9

哲彦さん

ランニングコーチ。NPO法人ニッポンーズ代表。プロアスリートから一般市ナーまで指導する。テレビなどの駅伝ソンの解説で活躍するほか、『体幹ラグ』(講談社)、『金 哲彦のランニング・ド』(高橋書店)など著書も多数。

るとき、"2本の脚"だけで体を運いると思っている人は大間違い。いフォームは胴体、言い換えると幹"を使います」と金さん。「体幹肉を意識して頭から足までが一本のなるように着地すると、ぐんとラクれます。コツは、骨盤をやや前傾さ心を前に持ってくること。脚で強く出したり地面を蹴ったりしなくても、の衝撃が推進力に換わるので、自然が前に進むんです」。たとえば部員 脚だけで走っている典型。体幹をていないため、がんばって腕を振っ脚を上げても、体を効率よく前に運い。「また、腕振りも大切。といっ 腕を意識して動かすのではなく、の肩甲骨をきちんと動かせばいいの」。肩を上げて走る部員Rの場合、骨をうまく使えていないため、上半下半身が連動せず、重心が上がっての力がゆるんでいることも。さらに長Aのように左右のバランスが悪いも、繰り返すうちに体幹が使えなく危険が！ レベルを問わず、"体幹ること"は常に意識したい。

T

すぐに苦しくなっちゃう!!

ラン歴は3ヵ月。5キロ走ったことはあるけれど、息が上がってしまい、時間も距離ものばせない。

改善POINT

腹筋・骨盤を使おう!

「脚だけで体幹（胴体）を前に運ぼうとすると、効率よく走れません。これは初心者の女性に多い走り方です。へその下のツボ"丹田"を意識して腹筋を使ったり、上半身と下半身の動きをつなぐ骨盤を動かすことが大切です。丹田に力を入れて体重をかける（写真左）、座って脚を上げ、腹筋を鍛える（同右）というトレーニングを」(金さん)

Before

After

息が上がらずにラクラク進む!

「骨盤が少し前傾して、自然に背筋がのびる感じ。皇居1周（5キロ）も余裕で完走♪」

R

途中で肩が凝ってくる……

ラン歴9ヵ月。ハーフマラソンは経験あり。肩に変に力が入ってしまうみたいで、疲れが残りやすい。

改善POINT

肩甲骨を動かして!

「腹筋や脚のバネを上手に使ったバランスのいい走りですが、上半身の動きを生かせていません。肩に力を入れるのではなく、左右の肩甲骨を引き寄せるようにひじを引くことがカギ。骨盤が自然に動いて上半身と下半身の動きが連動し、ラクに走れるはず。走る前に、立ったまま背中の中心に肩甲骨を寄せる感覚でひじを引く練習を」(金さん)

Before

After

肩が下がったらスイスイ走れる!

「肩甲骨を意識したら、肩の力がすっと抜けた！ 骨盤もスムーズに動く気がする～」

A

痛みなく、早く走りたい！

ラン歴11ヵ月で、フルマラソンも完走。ひざに痛みが出やすいのが悩み。無理なくタイムを縮めたい。

改善POINT

左右をバランスよく!

「体幹を使えていますが、右に体重がかかって傾いています。着地するときに上半身をまっすぐ上にのせないと片方の脚や腰への衝撃が大きくなり、長く走るとどこかに痛みが出ることも。腹筋や骨盤を使うことを意識して、片足ずつに体重をまっすぐのせる訓練を(写真左)。骨盤まわりのゆがみを直すストレッチも効果的(同右)」(金さん)

Before

After

まっすぐ軽やかに走れている感じ!

「右ひざの痛みを感じなくなり、左右等しく体を動かせている感覚。脚もスムーズに動く!」

苦しいときは深く息を吐ききって」

ランニングをマスターすると、に動きがダイナミックになっピードが上がり、呼吸が苦しることも。「初心者は多くの空取り込めない人が多いので、がありません。でもむりやりたくさん吸おうとするのはダまずは十分に吐ききることをして。深く息を吐けば空気はに入ってくるはず」(金さん)

ウェブでアドバイスもしてます!

RUNNING SCHOOL+Q

市民ランナーと経験豊富なコーチ陣を結ぶランニングコミュニティ。金 哲彦さんをはじめ、高橋尚子さん、吉永孝徳さんなど豪華メンバーから、アドバイスを受けることができる。そのほか、目的やレベル別に楽しく走れる情報が満載。http://www.runningschoolq.jp

VOCE RUNNING EVENT

担当 部長S メドックマラソン

ワインを飲みながら走る♪ 世界一ハッピーな大会

世の"走る酒好き"全員にすすめたいマラソンでした。9月12日、フランス・ボルドー地方で行われたメドックマラソンに出てきました。この大会の特徴は、42.195キロのコース中、20ヵ所もの給水所ならぬ"給ワイン所"があること（有名シャトー含む)、ゴール前からフルコースが始まること、そして派手な仮装。詳しくは1月号で！

弊社の漫画『神の雫』のみやび(左)に扮してみました。仮装してても意外と普通に走れるってことは発見でした。出されるワインは全部、赤。暑い中、さすがに20ヵ所全部では飲めず。タイムは制限時間（6時間半）ギリギリだったけど、いいんです、楽しかったから☆

続きはi-VoCEラン部ブログで http://run.i-voce2.com

19page.com

パーマやカラーを繰り返し
ダメージヘアに悩んでいる
絶対体験したいのが、
ヘアサロンで受ける
ヘアトリートメント
『ビタセメント N』。
弱った髪の内側に成分が
浸透し補修。
プロならではの丁寧な施術
忙しい私たちも納得の15
美髪はプロの手に委ねて

サテンワンピース¥25200／RD ルー
ジュ ディアマン

19page.com

photographs:Naotaka Miyamoto(model),Umi Fulford(salon)
hair&make up:Kyoko Fukuzawa/Image
styling:Chisato Mimura(model) model:Lilian design:Omi design Office
text&composition:Naoko Kunito/STRIPE

ったた15分。サロンのヘアトリートメントで
メージジヘアをサラサラ、なめらかに

プロの手に委ねる 至福の美髪

アサロンだからこその充実感。メージヘアがサラサラ、激の仕上がり

やっとサラサラ、私たちのあこがれ美髪は実肌よりも存在感が大きい。見た目の物理的なからいっても、全身の中で髪の占める割合は、それだけに本当はもっとヘアケアに気づてあげるべきなのだ。そこでおすすめなのが、サロンで行う『ビタセメント N』。

れは、ヘアトリートメントの大御所ブランド、スターゼが誇るロングセラーのヘアトリートト。人気の理由は、シャンプー後にスプレーヘアマッサージという、わずか15分の工程りながら感激のサラサラヘアに仕上がるこその秘密は「フレキシセメント複合体」(毛護成分)。これに含まれる天然セラミドに近髪細胞間物質が、カラーやパーマを繰り返しんだ髪に浸透。つまり、スカスカした髪の隙入りこみ補修するイメージだ。

たちの美髪への欲求は日々強くなるばかり。ーやパーマでのおしゃれ感も欲しいし、健康髪のつややかさも、サラサラの手触りだってらめたくない。だからこそ、頼るべきはプロ。次回ヘアサロンへ行くときは、15分だけスして『ビタセメント N』の施術を受け、自サラサラ、なめらかなヘアになろう!

シャンプー後にスプレー

シャンプー後に軽くタオルドライし、『ビタセメント N』一本分をスプレー。傷みの激しい毛先にもまんべんなく。

丁寧にヘアマッサージ

毛束をとって毛先までなじませる、丁寧なヘアマッサージこそプロの手技。この後3分以上放置して洗い流す。

これが、サロン専用のヘアトリートメント『ケラスターゼ RE ビタセメント N』。液体のヘアトリートメントは、右の専用スプレーにセットして使う。シャンプー後にタオルドライし、髪にまんべんなくスプレー。その後ヘアマッサージを施し、3分以上おいてから洗い流す。加温ケアをするサロンもあり、価格はサロンによって異なるが、ちょっとリッチめのランチ程度。

自宅でのヘアケアはこれを!

タセメント N』の効果を長持ちさせなら、自宅でのケアが重要。.次回のサンでの『ビタセメント N』までは、3のアイテムを活躍させて。左/指通りよさが魅力の毎日のシャンプー。ケラターゼ RE バン ド フォルス N 250 ¥2940 中/毎日のヘアトリートントで、髪をなめらかに。ケラスター RE ソワン ド フォルス N 200g ¥50 右/2ステップの集中トリートントは、10日に1回の使用をおすす。ケラスターゼ RE フォルスアンタス 15mℓ×6本入り ¥5250

KÉRASTASE
PARIS

ケラスターゼ デビューキット プレゼントカード
有効期間:2009年10月23日(金)〜12月31日(木)

※このカードはご来店時に必ずご持参ください。

ケラスターゼ デビュー キット↓
※写真はフォルスアンタンス キットです。

2009年10月23日(金)よりキャンペーンスタート。なくなり次第終了 各サロンで先着15名に!

ケラスターゼ デビューキット プレゼントキャンペーン実施中! カードを見せて、プレゼントをGet!

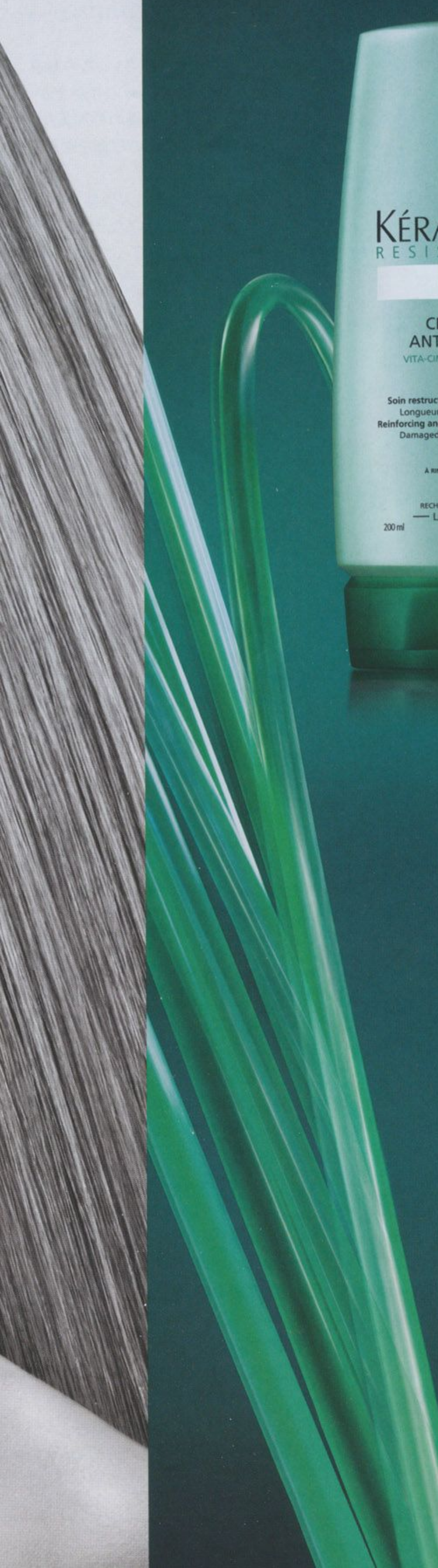
この秋、ケラスターゼのトリートメントをヘアサロンで受けるなら今がチャンス。素敵なキットがもらえるお知らせがあるから、さっそくトライ! まず下のQRコードか、URL(www.kerastase-mobile.jp)のケラスターゼ モバイルサイトにアクセスし、サロン検索でキャンペーン参加サロンを検索して予約。左のカードを持参してケラスターゼの施術を受けると、各サロン先着15名にデビューキットをプレゼント。髪の状態に合わせて2種類用意され、下の写真はフォルスアンタンス キット。自宅でのケアを紹介した左の写真の3アイテムと、アウトバストリートメントをオリジナルポーチにセットした、¥2000相当の価値ある内容。詳しくはカードの裏面をチェック!

キャンペーン参加サロンはここから検索!

提供/ケラスターゼ
☎03・6911・8333
http://www.kerastase-mobile.jp
http://www.kerastase-paris.jp

KÉRASTASE
PARIS
セラミドを、すばやく集中補給。サロンエステの力をみせつける、ダメージケ
www.kerastase-paris.jp
お問い合わせ先　ケラスターゼ 03-6911-8333
19page.com

19page.com



KÉRASTASE RESISTANCE VITA-CIMENTN

ケラスターゼ　レジスタンス　ビタセメントN

（集中ヘアトリートメント）サロンエステ専用品

サロンならではの「きわだつ補修ケア」を、15分で体感。

傷んで弱くなった髪を、力強くなめらかに。
セラミドに近い成分を含むフレキシセメント複合体*1が、髪の細胞の間に浸透。
切れ毛を防ぎ、ダメージを抑えます。

ケラスターゼ RE バンド フォルスN（シャンプー）250mL ¥2,800（税込 ¥2,940）／750mL ¥6,700（税込 ¥7,035）
ケラスターゼ RE ソワン ド フォルスN（デイリー ヘアトリートメント）200g ¥3,000（税込 ¥3,150）
ケラスターゼ RE ビタセメントN（サロンエステ）

*1 毛髪保護成分　*2 当社調べ。1996年10月～2009年8月までの販売実績より計算。

1996年の発売以来ナンバーワン*2・サロンエステとして、
日本の、そして世界のプロフェッショナルに選ばれているビタセメント。
まずは、15分の補修メニューでご実感ください。

ケラスターゼ ビタセメントは、選ばれたサロンでのトリートメントでご体験いただけます。
ただいま、キャンペーン実施中。

ケラスターゼ取扱い美容室・サロン検索はこちら
モバイルサイト　http://www.kerastase-mobile.jp

Recherche Avancée L'Oréal

私は
食べるために
生きているっ！

デブガス効果で50kg減⁉

室井滋の

うまうまノート

第101回

絵も文も室井滋

design:COMBOIN

19page.com

〝近頃、なんだか体が軽いや～〟と感じて、ある朝、体重計に乗ってみた。

すると2週間前には53kgあった体重が、なんと51.2kgに減っているではないか⁉

「ヤッター！　特にダイエットなんかしちゃいないのに痩せちゃってる」

私は思わず喜びを声にした。

だって52kgを切ったのは約7年ぶりのこと。鏡の中の自分がにわかに小顔に見えはじめた。いつものボッテリ腹も目立たぬ気もするし……。

それにしても、なぜ痩せたのだろう？　食事はいつもどおりシッカリ食べているのに。

まさか病気⁉ ……などと疑ってもみるが体調はスコブル良好で、夜もぐっすり眠れている。この秋は確かに仕事量がいつもより多めで忙しいが、そのぶん、食欲も大盛りなのだ。

ではなんでなのだろう？

嬉しいながらも少々気になりはじめ、私はよせばよいものをその不安を解消すべく、その後1週間、ドンジャカリーンと食に走ってしまったのだ。↙

↙月曜・銀座の串処『最上』で串コース、火曜・自宅で手巻き寿司、水曜・代々木上原『あさひ』で蕎麦3人前、木曜・赤坂『一福』でコロッケやチャンポンはじめ全10品、金曜・自宅でトンシャブで生ビール5杯！

すると、どうだ。たった5日のうちに栄養たっぷりで53.5kgと、再び〝いつもの私〟に返り咲いてしまうというお粗末さ。

「フンッ、どこが病気よッ！　チェッ、せっかくスリムになりかけたのに……。ああ、損しちゃった」

自分の大失敗を露骨に嘆かざるをえないのであった。

★

さて、そんな折、事務所のマネージャー、タミちゃんから耳寄りな情報を入手した。

彼女は2kgの増減で一喜一憂する私を見て、〝まだまだねえ～〟といった苦笑いを浮かべて言った。

タミ「ムロイさん、2kgなんて、どってことない。人間、痩せる時は痩せるものだな～っていうことが、今、うちの事務所で起きてるんですよ」

私「ヘッ⁉　なんのこと？」

タ「ダイエットですよ、ダイエット。それも究極のぉ」

私「誰がダイエット？　タミちゃんじゃないよね。ふぐママもいつもどおりプクプクだし」

タ「卓馬君ですよ。佐々木卓馬君。驚かないでくださいよッ。彼、6ヵ月で50kg痩せたんですから」

私「……半年で50kg？……1ヵ月に8kg……って、嘘でしょ～？」

タ「本当なんです。見てください、この写真。まるで別人でしょ？　すっかり男っぷりが上がっちゃって。もうイケメン個性派俳優の仲間入りですよ」

私は差し出された卓馬君の写真を覗き込み、思わずハッと息を呑んだ。

タミちゃんの言葉は決して大袈裟じゃあないと思えるほど、精悍な顔にスリムなボディをした〝新生佐々木卓馬〟がそこには写っていたのである。

★

写真のコピーをもらって、自宅に帰った私は、改めて卓馬君を穴の空くほど見つめた。

120kgあった体重が70kg。今年の春、フジテレビで放送された『ハンサム★スーツ THE TV』に一緒に出演していた時とはまるで別人だ。

120kgの巨体から醸し出されるユーモラスな雰囲気が好きという人も少なくなかったと思うが、スッキリ違う姿になって俳優としての新たな道を歩もうということなのかもしれぬ。

脱アイドルならず、脱デブ宣言(失礼ッ！)といったところか。

それにしても、どうしたらここまで痩せられるのだろうか？　また、ここまでのダイエットは普通ドクターストップがかかりそうに思えるが、体は大丈夫なのだろうか？

見れば見るほど謎で、私は我慢できなくなり、ついには卓馬君のTELNo.を押したのである。

★

私「もしもし、お久しぶり。聞いたよ、ダイエット。写真も見ちゃった。大丈夫なの～？」

卓「あっ、お元気ですか？　エヘヘ、僕、だいぶ軽くなりました。やっぱりいいなあ～、軽いって」

私「私なんか2kgのダイエットができずに困ってんのに……。リバウンドはないの？　ぶっちゃけ何を食べたの？　急に痩せて、相撲取りみたいに体の皮が余ったりしないの？」

卓馬君の声までシャープになった気がして、私は次々に質問を浴びせ始めた。

卓「じゃあ、お答えしましょう。まず、僕が体重を落とすのに心がけてきたことは、①白米を食べない。②適度に毎日歩く。③鏡を日に何度も見る……以上3点。ただし、白米を食べないといっても炭水化物すべてを抜くのではなく、麺類やパンは食べて、ストレスを強く感じないように気をつけたんすよ。他の食事はまったく普通。甘い缶コーヒーや肉類もOK。野菜はタップリで、嚙みご

むろい　しげる
NHK連続テレビ小説『ウェルかめ』、テレビ朝日『マイガール』や、NTV『サムライ・ハイスクール』、全国公開中の『ヴィヨンの妻～桜桃とタンポポ～』、来春公開予定の『人間失格』に出演。また、エッセイ『東京バカッ花』がコミック化され、上巻が発売のほか、近著『マーキング ブルース』(ともにメディアファクトリー刊)や、本連載をまとめた文庫版『うまうまノート』(小社刊)も好評で、女優業・執筆業ともに絶好調！

のある、にんじんやキュウリを間食にかじったり、
中に空腹を感じたら野菜スープを飲んだりする
落ちつくことも発見しました」
彼の言うところの白米抜きダイエットはよく言
れていることではあるが、果たしてそこまで簡
に効果が現れるものなのかと私はいささか疑問
思い、それもすぐに聞き返した。すると……。
「僕は元々、すさまじい米食い虫で、長年の
、一日３合以上、いや、一食３合食べちゃうこ
もあるくらいだったんです。ご飯をおかずにし
ご飯を食べちゃうみたいな。それほど白米が大
きで……。食事の内容に偏りがある人が変な太
方をするのでは？って考えたんすよ。甘い物好
は大量の砂糖を、洋食や揚げ物好きは大量の油
摂取してるでしょ？　僕の場合は、他の食事は
ほ普通なのに、白米の量だけが異常なほど多い
だって気がついて……」
「ナルホド。それが玄米なら糖分過多にはなら
かったのにね。ところで、②の適度に歩くって
は、どのくらい？」
「毎日３kmは歩いてたけど、ようは歩く距離じ
ゃあなくて、デブガスが体から出るかどうかなん
よね」
「デブガス……って？」
「ハハハ、デブガスってのは僕が名付けたんで
けど……。デブガスとは脂肪が燃焼される時に
から発生するガスのことで、健康な体がかく汗
たいな爽やかなものとは違うんです」
「エッ？　オナラのことじゃなくって？」
「オナラじゃないっす。毛穴から汗と一緒に出
匂いです。もう尋常じゃあない匂いなんです。
いのなんのって、それはそれは強烈で」
「そんなに臭いの？」

卓「はい。以前も、たまにご飯を食べない時に、俺ってなんでこんなに臭いんだろう？って感じたことがあったんです。つまり、僕の場合、エネルギーとなる白米が体内にないと、どうも体に溜まっている脂肪を削ってまかなっているらしいというのが分かってきたわけです。だから、この理屈でいくと、デブガス発生のタイミングを見て、それに合わせて運動しないと、いくら汗をかいても体の水分が抜けるだけで痩せることはないというわけです」

卓馬君は言う。散歩中、それまでに食べた分が消化され燃焼されつくすと、いよいよ体に溜め込んだ脂肪が燃焼されはじめるのだと。そしてその合図となるのが、このデブガスなのだとか。

卓「デブガスの匂いで気絶しそうになったこともあるけど、家に帰って鏡を見るのが楽しみになってからは、平気になったもんです」
私「そうね、鏡を見るといいらしいよね」
卓「僕の場合は、自分の顔から約30cmは離れたところに鏡を置いて、理想の輪郭を鏡にマジックで書きました。毎日、同じ場所から鏡を見ることによって、なりたい自分のラインを意識したんです」
私「わあ～凄い!!　イメージトレーニングも大切ってことね。じゃあ、今じゃあ、そのマジックの輪郭に自分の顔がピッタリ収まってるわけね」
卓「エヘヘ、そうなんですよ～」
私「それにしても、洋服とか前のはダメね。チェンジしなきゃなんないよね、そんだけ痩せると」
卓「僕って、元々洋服好きだから、細身でもデザインが気に入れば買って眺めたり、着れなくても袖を通してみたりしてたのが随分あるんです」
私「うん、うん。あとウエスト10cm……とかって自分に言いきかせるわけね」
卓「そうです。鏡と同じイメージトレーニングです」

★

卓馬君は、白米を抜くことで熱量が下がり、寒くて眠れぬ夜もあったと、今は明るく振り返ったものだ。

それはきっと想像を絶するものに違いあるまい。たかだか2kgで騒いでいる私には、到底真似はできぬことである。

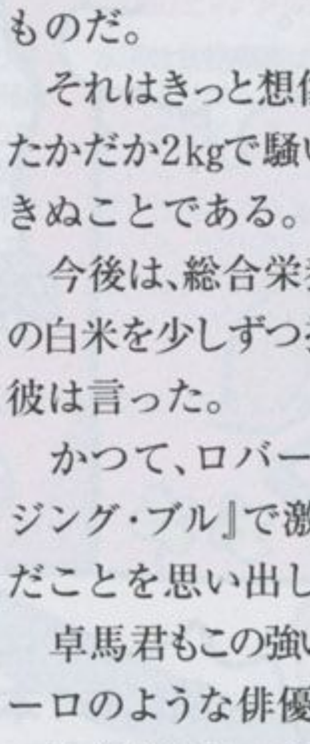
今後は、総合栄養をさらに考慮しつつ、大好物の白米を少しずつ摂り入れる方法も研究したいと彼は言った。

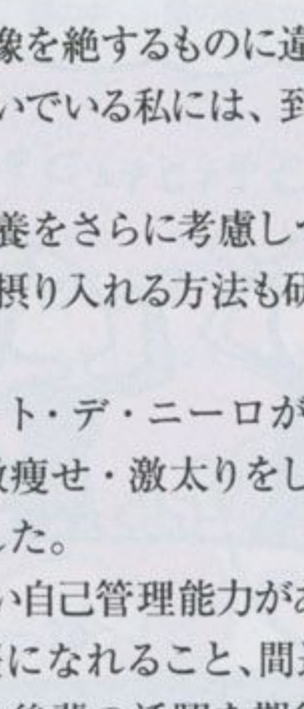
かつて、ロバート・デ・ニーロが、映画『レイジング・ブル』で激痩せ・激太りをして役に挑んだことを思い出した。

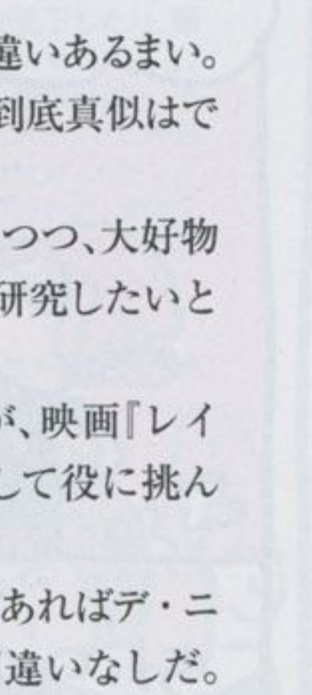
卓馬君もこの強い自己管理能力があればデ・ニーロのような俳優になれること、間違いなしだ。

スリムになった後輩の活躍を期待する。

★佐々木卓馬さんの
驚愕のBefore・Afterを公開！


120kg時代

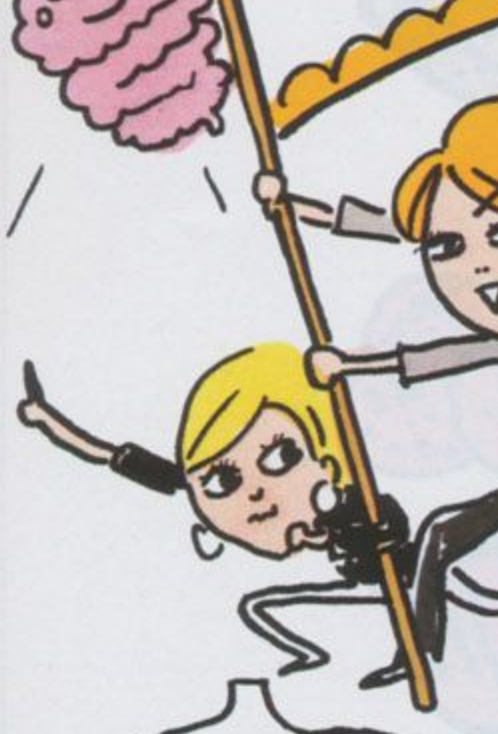

－50kgの姿！



ささき　たくま
昭和53年8月31日茨城県生まれ。主な出演作に映画『GACHAPON！』、舞台『殺し屋シュウ～シュート・ミー～』などがある。

19page.com

腸美人な超美人への道



PART 2

[食物繊維って漢字で書けますか?]

カラダの内側から、より美しい肌をつくるため、
地上に突如現れた〝腸シスターズ〞。
今回は、大切な栄養素である食物繊維をフォーカスし、
徹底的に腸美人への道を伝授してもらおう!

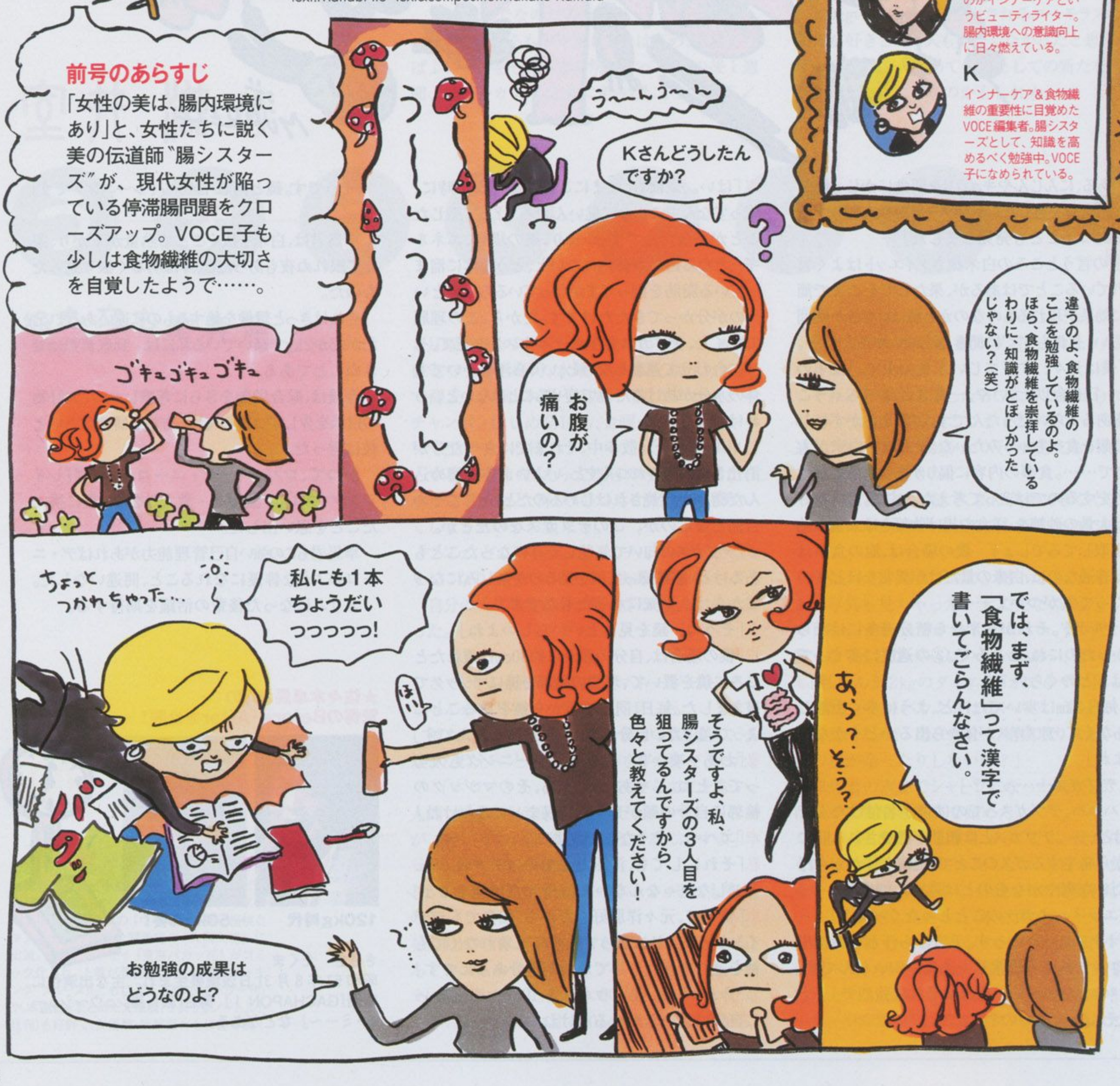
illustrations:Ai Ii design:mashroom design
text:Manabi Ito text&composition:Takako Kamata

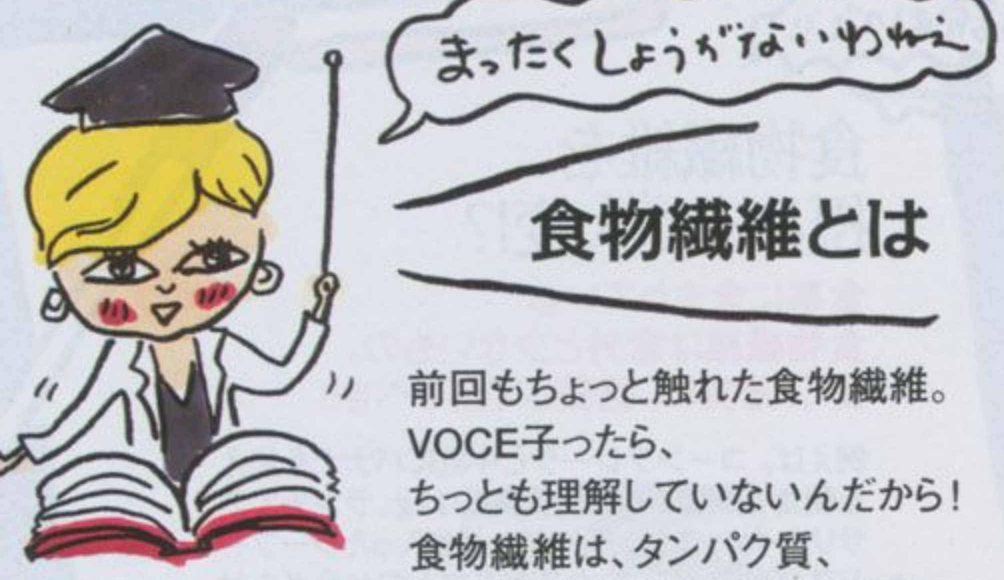
VOCE子
コスメが大好きでVOCEを読むことが楽しみ。メイクとスキンケアには手を抜かない。腸シスターズと知り合い、食物繊維に興味津々。

M
スキンケアも大事だけれど、力を入れているのがインナーケアというビューティライター。腸内環境への意識向上に日々燃えている。

K
インナーケア&食物繊維の重要性に目覚めたVOCE編集者。腸シスターズとして、知識を高めるべく勉強中。VOCE子になめられている。

前号のあらすじ
「女性の美は、腸内環境にあり」と、女性たちに説く美の伝道師〝腸シスターズ〞が、現代女性が陥っている停滞腸問題をクローズアップ。VOCE子も少しは食物繊維の大切さを自覚したようで……。





食物繊維とは

前回もちょっと触れた食物繊維。
VOCE子ったら、
ちっとも理解していないんだから!
食物繊維は、タンパク質、
糖質(炭水化物)、脂質、ビタミン、
ミネラルの五大栄養素に並ぶ
6つ目の重要な栄養素なのよ。
みんなもしっかり勉強してね!

食物繊維【しょくもつせんい】

人間の消化酵素では消化されない食物中の難消化成分の総称。植物の細胞壁を構成するセルロース・ヘミセルロースなどをはじめ、水溶性のペクチン・ガム質、人工甘味料の糖アルコールなどが含まれる。現代人に必要とされている栄養素のひとつ。

参考文献:広辞苑 第五版(岩波書店)

あまり知られていないけど

食物繊維の主な働き

左下の説明だけだと、難しい成分に思えるかもしれないけど、実はカラダのさまざまな部分に働きかけて、私たちの健康や美容に深〜く関わっている栄養素なのです!!

腸内の善玉菌を増やす

腸内には、約100種類100兆個もの腸内細菌が存在すると言われている。この腸内細菌には、善玉菌と悪玉菌が存在。善玉菌の代表はビフィズス菌などの乳酸菌。食物繊維には、このビフィズス菌を増やす力がある!

腸内の有害物質を体外に排出

食物繊維を摂ると、腸の蠕動運動が活発になり、女性たちに多い停滞腸を解消してくれる。腸が動くことで、腸内に溜まった有害物質を便としてカラダの外にしっかりと排出。老廃物をカラダに溜めない環境へ導く。

発ガン性物質の生成を抑制

食物繊維を摂ることで、便の回数が増える。それにより、腸内にある発ガン性物質の濃度が低下し生成を抑えると言われている。さらに、腸内に善玉菌も増えるので、発ガン性物質の生成を抑える効果がある。

コレステロールを抑えて動脈硬化を予防

水溶性食物繊維は、腸内でコレステロールを吸着して抑制する働きがあると言われている。また、水溶性食物繊維は、血中コレステロールを減らす働きもあり、結果、動脈硬化を予防することが期待されている。

大腸ガンの予防

腸内を含め、体内には発ガン性物質が存在しているが、食物繊維を摂ることで、有害物質がスムーズに排出され、大腸ガンになりにくいと考えられている。また、大腸ガン予防が期待できるビフィズス菌も増加する。

肥満の予防

食物繊維には、成人病の要因となりやすい肥満を予防する多くの働きが。そのひとつとして、水分を吸収する性質がある。つまり、胃の中での体積が増えるので、早く満腹感を得られ、結果的に肥満防止になるのだ。

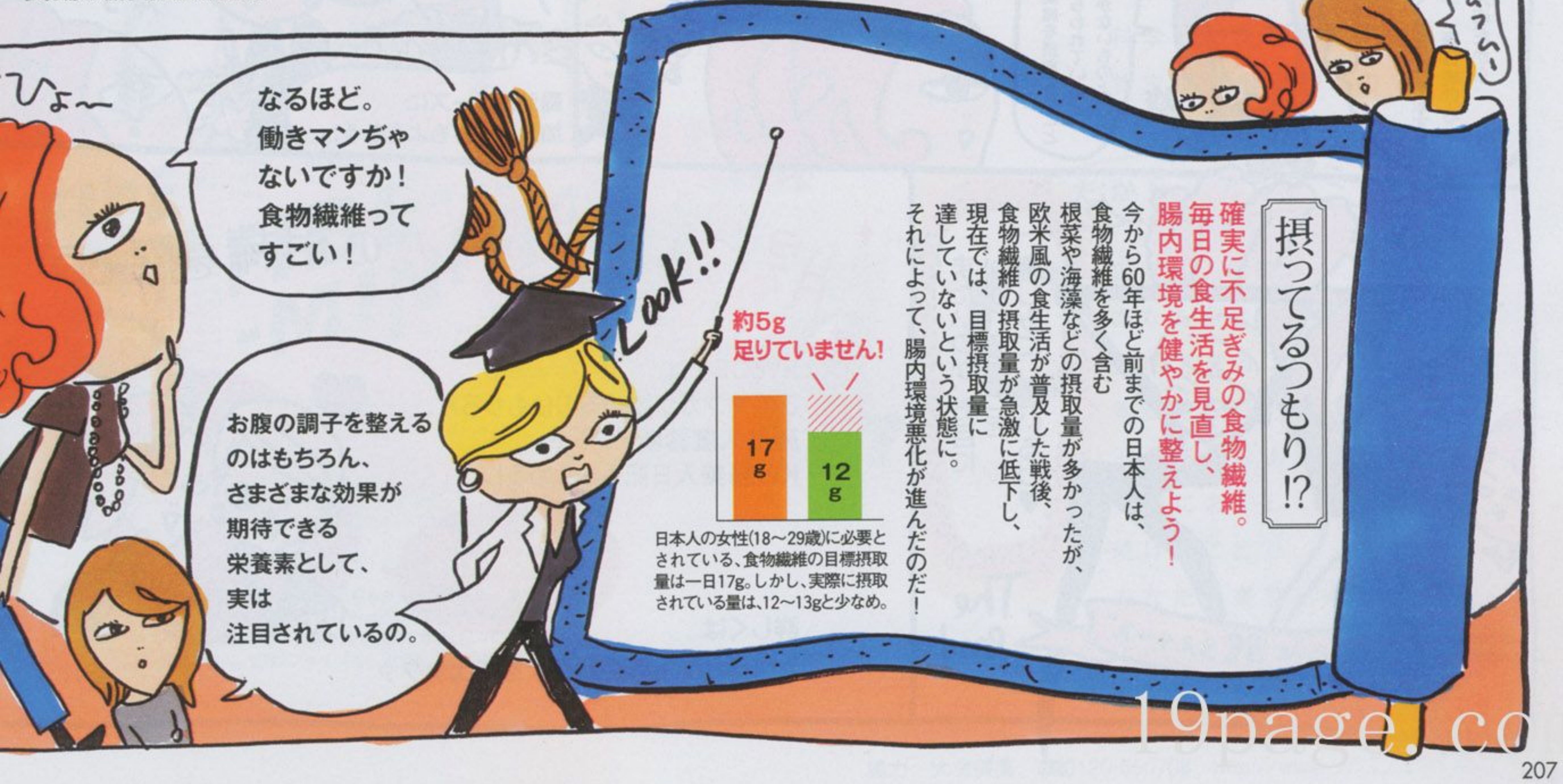
高血圧の予防

水溶性食物繊維は、腸の中でナトリウムとカリウムイオンが反応して、塩分に含まれるナトリウムの排出を促す作用があると考えられている。塩分濃度が下がれば、血圧も安定、高血圧予防にもつながるというわけ!

美肌に効果

腸の機能が低下したり、腸内が汚れていたりすると、老廃物が肝臓に運ばれ、その影響で肌あれなどの原因になる可能性が。スキンケアも大切だけれど、腸内をキレイにすることも、美肌効果には大切というわけ。

参考文献:『食物繊維は凄い』印南敏監修(主婦の友社)、『食物センイを食べて美肌とスリムを手にいれる本』松生恒夫監修(地球丸)



19page.co

毎日の食生活を
考えないとですね……。
そうよ
大切なのよ、
食物繊維って。
数日後…
あら、VOCE子、
ランチタイム？
……
ええ!!
食物繊維をしっかり摂るべく、
ラーメンにもワカメを
入れたりしているんです♪
昨日だって…
コンビニのお弁当に
ちゃんとサラダも付けたり
工夫しているんですよ～♪
ちょっと待ったぁ～
読むべし!!
食物繊維を
摂るって大変!?
食事に含まれている
食物繊維は意外と少ないもの。
賢く、確実に。継続して摂るべき!!
例えば。コーンフレークと牛乳にバナナを加えた朝食で摂取できる食物繊維は1g。ランチでアサリやイカ、エビ、玉ねぎなどが入ったシーフードスパゲティに、レタスとトマトのサラダを付けても、3g。朝食とランチで計4gしか摂取できない。つまり、食事だけで一日に必要な食物繊維を摂取するのは、かなり難しいのが現実。だからこそ、簡単に摂れる方法を日々の食生活にプラスし、継続的に摂取することが大事なのだ!!
だから、賢く、簡単に摂取することも考えて。毎日続けることが一番大切だから。
日々、食物繊維を摂取することばかりにとらわれていると
なかなか続かないものよ。
腸美人になって
美肌効果を実感するには、
継続が大事なのですね。
はいっ
ザッツライト
あなた…もう
イエス…
本当ですか!!!
腸シスターズに
加入させてもよさそうね。
……
またいつか、お目に
かかれることを
楽しみにしているわ♥
We are 腸シスターズ
The end
腸美人な超美人の相棒を探そう!
i-VoCEでは、
このマンガが読めるのはもちろん、
腸美人度診断テストや
Kの腸美人日記も楽しめる!
腸がキレイなら、
あなたのキレイ度も
アップするはず。
詳しくは
http://i-voce.jp/ をチェック♪

19page.com

photograph:Shoichi Kondo
design:mashroom design
text&composition:Takako Kamata

まずは7日間。

スキンケアをしたり、メイクをしたりするのは、当たり前のように毎日できるのに、
美容や健康のために食物繊維を摂り続けるのは、難しいもの。
だから、まずは7日間。そこから始めてみませんか？　継続は力なり、ですよ。

食物繊維は、美容や健康には
欠かせない大切な栄養素。
でも、食生活の欧米化や、
穀類摂取量の減少により、
20代～30代の女性は
一日に必要な食物繊維が
平均5g足りていません。

そこでファイブミニ。

ファイブミニには6gもの
食物繊維が含まれています。
日々の食生活で不足しがちな
食物繊維を手軽に摂取できます。

しかも。

ファイブミニは、
7日間飲むことで
「おなかの調子を整える」ことが
科学的に証明されている、
特定保健用食品なのです。

だからファイブミニ。

まずは7日間。
あなたもきっと効果を
実感できるはず。
毎日忙しいあなたでも、
三日坊主なあなたでも、
手軽においしく続けられます。
続けることで、
あなたの美容と健康を
サポートします。

忙しい日常生活において不足しがちな食物繊維を簡単に摂取できる食物繊維飲料。ちょっぴり甘い微炭酸で飲みやすく、毎日手軽に食物繊維を摂取できる。日々の食生活のおともに、ぜひ。ファイブミニ 100ml（特定保健用食品）

ベサメ・ボーテ

BÉSAME BEAUTÉ

新参コスメ✳プロの目チェック

10月23日〜11月20日に発売される最新コスメの実力を徹底リポート!

美界には、本格的な冬に備えたアイテムが続々到着。価格も効果もハイクラスな贅沢スキンケアに、秀逸な保湿&エイジングケア、こっくりと唇を染めるリップに、乙女ゴコロを刺激するアイシャドウやフレグランスというラインナップ。いずれもお見逃しなく!

photographs:Motoaki Kimura(products),Yasuko Fujisawa(profiles) design:mashroom design text:Hiromi Narasaki composition:Yukiko Matsumura

メイクアップ編

憧れの赤をまといたくなる、エナメル系リップ(齋藤)

シャネルのアイコン的口紅、ルージュアリュールに、リキッドタイプがお目見え。

EITA:「ココ シャネルが部屋に飾っていたという、中国の漆屏風を彷彿とさせるリキッドリップ。ラック=漆の名にふさわしい発色と光沢感をもたらします。唇全体に塗りこめば、美しく完璧な仕上がりに。また、唇の中央に少しだけのせて上下の唇を合わせると、ヌケ感が生まれ、ナチュラルな発色へと変身。79(**1**)なら、フランス女優のようなドラマティックな雰囲気になります」

齋藤:「エナメルをまとったような、つややかな仕上がり。なめらかで軽やかな印象だから、今まで憧れはあれども躊躇(ちゅうちょ)してきた"赤"が塗れる! 色みを濃く感じるときは、ティッシュで軽くおさえると、口紅やグロスを塗ったのとはまったく異なる、唇自体を染めあげたような発色に。塗りやすいチップで、輪郭も内側もスムーズに描けます」

10/30発売

1極上の柔らかさと驚異的な鮮やか発色で唇を包みこむリキッドリップ。つけたての美発色が長時間持続する。コーラルブラウン。シャネル ルージュ アリュール ラック 79 **2**華やかなローズカラー。同 78 **3**デイリー仕様のピンクベージュ。同 77 **4**キュートなピンクでモテリップに。同 76 **5**レディライクに仕上がる、真紅。同 75 **6**上品なローズブラウン。同 74 **7**正統派ブラウンでモードなニュアンスに。同 73 **8**肌色を明るく見せるオレンジレッド。同 72 各¥4305(72、73のみ限定)

1ブラウン系のアイカラー3色と濃淡2色のアイブロウがセットになった多機能パレット。ミステリアスな印象に仕上がるダーク系。カネボウ ケイト ブラウンコレクション BR-4 **2**赤みを含む目元と眉でフェミニンに。同 BR-3 **3**ゴールド系で華やかな仕上がり。同 BR-2 **4**ナチュラルな雰囲気を生み出すバリエ。同 BR-1 各¥1680

11/1発売

王道ブラウンのおしゃれ感を増幅させたパレット(EITA)

プチプラ界を牽引するケイトが、アイブロウつきパレットを発表!

前田:「アイシャドウの色出しが上手なケイトならではの、絶妙なブラウン系のアイシャドウとアイブロウが詰まった秀逸なパレット。目元と眉のトーンを揃えることで、今までの自分メイクとは異なる雰囲気を演出できるのが新鮮! さらに、右端のカラーを、ノーズシャドウとして眉頭の下にひとはけ入れると、彫りが深く見えて美人度がアップしますよ」

EITA:「定番のブラウン系アイシャドウは、実はセンスよく使いこなすのが難しい色なんです。これならバリエが4種も揃っているので、自分の肌や瞳の色に合ったものが選べ、ワンランク上のナチュラルメイクをつくれます。イチオシはBR-4(**1**)のスモーキーなタイプ。ボルドーなどのこっくり系リップと合わせれば、成熟した大人の魅力を演出可能です」

遊び心満載のラインナップは、使いやすさもハイレベル(高橋)

エレガンスがアイカラーやフェイスカラーなどのポイントメイクを一新し、大人の色遊びを提案。

高橋:「アイカラー(**5**)〜(**7**)は、実によく計算された、相性抜群の3色がセットに。01(**6**)はゴールドを主役にし、ピンクやグリーンをポイント使いすれば、おしゃれ度満点の目元が完成。また、ゴールド系のフェイスカラーの02(**4**)は、チークに重ねてツヤ肌に仕立てたり、目元にまとってもいい。目を大きく見せてくれるアイラッシュ(**1**)(**2**)は、夜、ライトに照らされると、色と輝き感が一層増して、昼間とは違った印象になれます!」

EITA:「ひとつひとつが端正につくられている印象。実際に手に取ると使いやすい色みばかりで、アイカラー(**5**)〜(**7**)と、フェイスカラー(**3**)(**4**)の組み合わせ次第で、ナチュラルメイクからモード系まで思いのままに楽しめる。また、強く惹かれたのが部分用アイラッシュ(**1**)(**2**)。特にS04(**2**)は、青みが悪目立ちせずに、さり気なくキラリとする感じが絶妙。幅や毛の長さもちょうどいい!」

11/18発売

1ホログラムを混ぜた目尻用つけまつ毛。ゴールドの輝き。エレガンス ラヴィッシュ ラッシュ スパークル S02 **2**クールな表情に。同 ラヴィッシュ ラッシュ スパークル S04 各¥3150 **3**チークやハイライトになるフェイスカラー。アプリコット系。同 オーロラストーム 01 **4**ゴールドの光で透明肌に。同 オーロラストーム 02 各¥6825 **5**濃淡の調節がしやすい絶妙な色合わせ。パープル系で深みのある目元に。同 ファンタム アイズ 10 **6**鮮やかなのにシックな印象。同 ファンタム アイズ 01 **7**定番のブラウン系。同 ファンタム アイズ 08 各¥6615

フレグランス&ボディケア編

10/23発売

サイプレスやラベンダーなど、17種類のエッセンシャルオイルがイン。ハーバルウッディフローラルの香調で快眠へと誘うオードトワレ。アウェイク ブレスユアドリーム 25mℓ ¥3990 **2**オーガニックオイルが湯をまろやかにして、後肌をなめらかに。同 アロマ リラクシング バス 300mℓ ¥940 **3**入浴直後の潤い感としなやかさを持続。同 アロマ ボディクリーム 155g ¥4200 **4**キメ細かな泡で包み、洗い上がりはすべすべに。同 アロマフォーミング シャワージェル 300mℓ ¥2310

清々しく柔らかな香りの癒し効果に大満足（高野）

サイプレスをメインにしたリラックス系オードトワレとバス&ボディケアが、アウェイクからデビュー。

高野：「むくみに効果的なサイプレスは、もともと大好きなアロマで、10年以上にわたり溺愛中。そのサイプレスが凝縮されてパワーアップしたような香りは、まさに私好みです。中でもバスオイル（**2**）は、特にヒット。香り立ちが、ほかのオイルよりも断然高く、バスルームいっぱいに広がり、心が満たされる感じ。湯上がりの香りの残り方もほどよく、ものすごく癒されます。オードトワレ（**1**）は夜用にしては清々しく、朝、使ってもよし！」

高橋：「オードトワレ（**1**）をひと吹きすれば、まるで森林浴をしているかのように、リラックス効果絶大。ピンと張った気持ちを緩めることができるので、オンとオフを切り替えたいときにぴったりです。シャワージェル（**4**）は、ふんわりとした泡で優しく洗えて、保湿力も高め。肌がぐんぐんと吸収して潤うボディクリーム（**3**）は、表面はさらりと仕上がるから、すぐに服を着ても大丈夫♪」

神秘的に香る大人のローズで、周囲もトリコに！（橋本）

今、もっとも人気のあるフレグランスブランドのひとつ、クロエから新作が登場。

橋本：「もっとも成熟したローズを使っているだけあって〝威厳〟があり、ほしいものをすべて手に入れた幸せな女性の香り、という印象。オリエンタル調でありながら、神秘的なローズがふっと香り立ち、ラストにはクロエ特有のしゃれた官能性が現れます。周囲の人に〝何をつけているの？〟と聞かれることも多いんです。大人の女が冬に楽しめる香りですね」

高野：「私のフレグランス史上、ベストといえる運命の一本♥　入浴後の清らかさを感じさせる可愛らしい香りは、高級感が漂い、大人感も十分。しかも、いやみが一切ないので、男女問わずにウケがよく、何よりも、自分自身が心地よい気分に浸れるところが好き。香りがないのは寂しいけど、でも強すぎるのはNGというシーンに最適で、私は接客時にも愛用中」

10/28発売

弾けるようなピンクペッパーのトップから始まり、繊細で刺激的な世界を表現。オリエンタルな香調で、冬にふさわしい重厚感もあり。クロエ オードパルファム インテンス 50mℓ ¥11550／コティ・プレステージ・ジャパン

1ウッディノートをベースにした、モダンフローラルな香り。ベタつかずに浸透し、ツヤ肌に。イヴ・サンローラン パリジェンヌ ボディーローション 200mℓ ¥5775 **2**みずみずしくフルーティなベリー系の香りに、ひややかでピリッとしたアクセントを持たせたオープニングから、ダマスクローズやパウダリーなバイオレットのフェミニンノートへと移行。センシュアルで神秘的な調べ。同 オーデパルファム 30mℓ ¥7350 **3**しっとり肌に洗い上げる全身洗浄料。同 シャワージェル 200mℓ ¥5040

10/30発売

至福のバスタイムを叶える香りは、リピート確定！（前田）

記憶に残る魅惑的なパリジェンヌを表現した新しい香りを、イヴ・サンローランがリリース。

齋藤：「すっきりとしているのに、まとわりつくような官能性も感じるフレグランス。透明感や深み、甘さや幸せ感のすべてを網羅しているのに、見事にシンプルにまとまっています。セクシー系の香りながら、オーデパルファム（**2**）は、デニムなどのカジュアルな装いともバランスがよく、服とのコーディネート次第で幅広い場面に対応できそう。すぐに肌に浸みこむボディーローション（**1**）は、ベタつかず、ツヤ感も絶妙」

前田：「サンローランのお家芸ともいえる〝女の子らしいのにシックな大人の顔も持ち、一筋縄ではいかない女性像〟を巧みに表現した香り。特にお気に入りはシャワージェル（**3**）で、バスルーム中に女子度満点の香りが充満し、気持ちがグンと上がる！　湯上がりにはボディーローション（**1**）を重ねれば、柔らかな残り香を満喫できます。また、髪につけるのおすすめ。ふとした瞬間に香り、意中の彼との接近戦に有効♥」

新参コスメ評議委員会

齋藤薫さん
美容ジャーナリスト
女心に響く記事が大人気で、魅力的な女性像についてひも解くエッセイにもファン多数。「友人がつくってくれる、豚と牛スジを煮込んだコラーゲンスープを毎朝愛飲中。悩みの種のドライアイが治ったようで、すごく効くのかも、と感心」

EITAさん
ヘア&メイクアップアーティスト
気品溢れるメイクや、最先端のモードメイクなど、いずれも洗練度の高い上品な仕上がりで、読者を常に魅了する。「冷えが気になる季節だからこそ、血行促進が大命題。ジムで運動したり、マッサージや鍼治療も定期的に受けています」

橋本日登美さん
美容ライター
独特の叙情豊かな文体でコスメを紹介。また、インタビュー記事も得意とする。「取材でお会いした君島十和子さんの美しさに驚愕し、フェリーチェトワコの栄養ドリンクを毎日摂取。内臓から元気になったのか、疲れにくくなった気が！」

高橋里帆さん
ヘア&メイクアップアーティスト
女ゴコロを射止める、大人のガーリーメイクを提案。女優からの信頼も厚い。「これからハマる予定なのは（笑）、スイミング。本格的な競泳用水着も購入し、準備万端です。バタ足だけでもかなりハードなので、ダイエット効果に期待！」

前田美保さん
美容ライター
スキンケアやメイクのほか、インナーケアにも精通。「最近のマイブームは生姜！　大正製薬の『密』を飲んだり、チューブタイプの生姜をジュースに混ぜたり、おかずにかけたりと、欠かさず摂取。カラダが温まり、調子も上々です♪」

高野尚子さん
ネイリスト
最新トレンドを反映させた、女らしいデザインに定評あり。「最近よく食べるのは、自宅でつくるコラーゲン玉入りのお鍋。鴨肉のすりみと野菜を一緒に煮るだけでコクが出て、美味。地鶏やキクラゲを使った美肌鍋や火鍋にもハマリ中」

スキンケア編

10/23発売

アルガンエキスを中心とした植物由来成分が、肌と親和性の高いネットワークを形成。シワやたるみ、クマなど複数の悩みを抱える目元をケアする。ヘレナ ルビンスタイン プロディジー アイゾーン セラム 20㎖ ¥11500

メイク映えする、印象的で透明感の高い目元に（EITA）

目まわりのあらゆる悩みを総合的にケアする美容液がヘレナ ルビンスタインから。

EITA：「のびがよく、キメのすみずみまで行きわたる目元用美容液。表面にいつまでも残ることなく、きっちりと肌内部におさまってくれるので、夜、寝る前だけでなく、化粧前につけてもよし。ファンデが適度にすべって、均一に広がり、きれいな仕上がりをアシストしてくれます。また、保湿力が高いうえ、目まわり全体の透明感も底上げ。アイメイクの映え方が全然違ってきます」

高野：「オイルリッチ系ではなく、みずみずしいライトな感触。なじんだ後には、目元全体が引き上がっているような印象です。仕事柄、下を向いた姿勢で目を酷使するために、目の下がむくんで膨らんでいたのが、フラットな状態に。使い続けるうちに、むくみにくくなりました。ベタつかないから、朝つけてもメイクがくずれない点もいい」

10/30発売

汚れた外気やストレスなどの刺激を受けた肌に、クニフォフィア ネクターがエネルギーと栄養をチャージ。さらに植物性酸素オイルが肌呼吸を促し、健やかな肌を育む。ディオール プレステージ マッサージ クリーム 50㎖ ¥16800

確かな手ごたえを感じる、実力派クリーム！（齋藤）

エストの最高峰ライン、エターナルフローに、待望の夜用エイジングケアクリームが仲間入り。

齋藤：「3万円クリームというカテゴリーが、肌に効くコスメの目安として確立しつつあり、実力派エストは、その代表格になりそうな予感。肌に吸いつくような密着性の高さと、濃厚なテクスチャーを誇りながらも、ベタつき感なし。最初は膜感があるのに、気がつくと肌の中へ入っていき、ハリをもたらしてくれる印象で、その肌変化はとても明確。肌がすっきりと引き締まり、メイクのりもよくなるので、朝にもぜひ！」

高橋：「こっくりしたクリームを軽くマッサージしながらなじませれば、キメのひとつひとつがふっくらとして、即座にハリ感が宿るよう。姫気分に浸れるフローラルな香りにも癒され、肌も心も一日の疲れがすっきりとれます。しかも翌朝は、若い頃の肌を取り戻したかのようにパンッとしている。水分と油分がバランスよく保たれ、内側はしっとり、表面はさらさら状態に」

10/24発売

肌にゆっくりと溶けこんで潤いで満たし、ハリ感を高めるナイトクリーム。シリーズ共通の特徴である、フローラルフローの香りにイランイランを配合し、上質な眠りも約束する。エスト エターナル フロー クリーム 30g ¥31500

上質な香りや使い心地が、絶品！嬉しい効果もオンパレード（高野）

贅沢なケアが叶うディオールのプレステージラインに、マッサージクリームが到着。

高野：「なめらかでありながら、指が必要以上にすべりすぎることがないテクスチャー。指をすべらせる流す系よりは、グッと押してほぐす動作にぴったりです。とても気持ちよくマッサージでき、ゆるみやむくみの解消に効果てきめん！　私は入浴中のマッサージが日課ですが、これなら汗で流れてしまうことがなく、最後まで肌に残ってしっかりとほぐせるんです。血色いい顔色が持続するし、香りのよさも魅力ですね」

前田：「しばらくの間、肌上にのせるものだけに、マッサージクリームは香りも重要。その点、優雅なプレステージの香りは合格！かなりリラックス効果が高いので、夜の使用がおすすめです。しっかりともみほぐしても途中でへたらずに、垂れることもない、少し硬めの質感がほどよく、優秀。マッサージ後の肌は、表面がキュッと引き締まる実感があり、毛穴も目立たなくなりますよ」

1

2

肌調子が整う夜用美容液は思わずクセになる！（前田）

〝心地いいうるおい〟をコンセプトにスキンケアを展開するソニア リキエルが、夜用美容液と保湿マスクを発売。

前田：「夜用美容液（**2**）は、ポリマーっぽいテクスチャーながら、フタをされているという閉塞感がなく、きっちり厚めに塗れる。保湿力と密封力が高いので、普段なら手放せないクリームが不要なほど。しかも、翌日の肌はたっぷり栄養補給されていて、断然調子がいい！　マスク（**1**）はメイク前に愛用。ひんやりと気持ちよく、肌が潤って柔らかくなります。通常はティッシュでオフしますが、表面に残ったマスクを利用して顔ぞりするのも手」

橋本：「もともと乾燥肌なので、保湿系コスメには目がないのですが、このマスク（**1**）の速効的な潤い補給効果に、感服！　後からジワジワくるなんともいえない、むっちりとした肌感触もたまりません♥　継続すれば、表面をなめらかに補整する効果も期待できそう。また、とろりとした夜用美容液（**2**）は、浸透感と保湿力を即、実感。さらに翌朝は、いつもよりフェイスラインがタイトに！」

肌が確実にグレードアップ! 医療の域に迫る勢い（橋本）

希少性の高い最先端＆最高級の成分を配合したスキンケアが、コスメデコルテ AQに誕生。

橋本：「正直、価格的には購入するのにかなり勇気がいるクリーム（**2**）ですが（笑）、つけてすぐの肌が、その素晴らしさを証明してくれます。たとえば、乾燥の激しいところは潤い、たるみ部分は締まり、毛穴は目立たなくと、点在するトラブルを自動的に感知して、リペア。使い続けるごとに肌が更新されていくようです。また、美容液（**1**）を１週間継続した肌はつやめいて、ゆるみが気にならない状態に。柔軟力の高い乳液や、高保湿化粧水とともにラインで継続使用できたら幸せですね！」

齋藤：「肌がふっくらとして白くなるミリオリティの効果が、さらに強調された印象。まず、クリーム（**2**）の肌と一体となるなめらかさにうっとり。特別な日に使おうと思っていても、つい、毎日手にとってしまうほど。朝夜、2種ずつ組み合わせるという複雑さにハマる美容液（**1**）は、プリプリと肌の厚みを増してくれるようで、弾力をそのまま注入したようなインパクトもあり。クリーム（**2**）との併用で全体的に締まり、顔の形さえも変わってくる印象」

11/16発売

1創傷治癒にヒントを得て誕生したスキンケアライン。PPP-4とCTPのダブルペプチドがコラーゲンの産生を促すと同時に、線維芽細胞も増殖し、新しい細胞で肌を満たす。美容液は、朝夜、それぞれ異なる２種の計４種がセットに。デイ用は透明感とハリ、ナイト用は弾力を肌に与える。コスメデコルテ AQ ミリオリティ インテンシブセラム 15mℓ×４種 ¥52500 **2**濃厚な質感で広がり、潤いから透明感、キメ細かさ、ツヤに至るすべてをレベルアップし、印象をも一新！ ローズやジャスミンを中心としたフェミニンで爽やかな香り。同 インテンシブクリーム 45g ¥126000

ポーチに忍ばせたい、機能性抜群のプチコスメ!（高橋）

ハーブの香りが心地よいと評判のイグニスには、アイオイルとバームが誕生。

高橋：「アイオイル（**1**）は、乾燥から目元を強力に守ってくれる強い味方。小ジワが目立たなくなり、疲れでくすんだ目元がトーンアップされます。トントンと軽くなじませるだけでサラッとするので、メイク前や日中にも使える。一見、〝練り香水？〟と思わせるバーム（**2**）は、顔や首のツボ押しに大活躍。指につけて指圧すると、ほのかにハーブの香りが漂い、一瞬でリフレッシュ。２品ともコンパクトだから、ポーチに入れて携帯したい！」

橋本：「目元用のオイル（**1**）は珍しく、興味津々。使ってみると、しぼんだ感じがあった目まわりがふっくらと膨らむような手ごたえはもちろん、翌日までつやつやかに潤っていて、アイパワーが復活した感じ。刺激を感じないのでデリケートな目元に安心です。イグニスお得意のリラックス効果の高い香りが漂うバーム（**2**）は、肩コリ解消のツボ押しに。耳の後ろにつけてプッシュしたら、瞬間的なすっきり感あり。コリ改善に一役買いそう」

11/1発売

1ジェルベースのクリームがみずみずしい感触で広がり、肌をラッピング。水分をすみずみまで行きわたらせ、ぷるんとした弾力肌を育む、スペシャルケア。ソニア リキエル イドラ エキリーブル マスク 115g ¥6300 **2**コクのあるヴェールを肌表面に形成し、美容成分をシールドする水溶性ポリマーを配合した夜用美容液。睡眠中の肌にぴたりと寄り添い、翌朝の肌のハリをアップする。同 エクラ スプレンドゥール トレットマン 2mℓ×16個　¥12600

2

11/18発売

1なめらかな肌あたりで、マイルドになじむ目元用オイル。柔らかなヴェールを表面につくり、キメを修復しながら、高い保湿効果を発揮。また、血行やリンパの循環もサポートし、むくみやクマを一掃。イグニス エモリエンタル アイ 12mℓ ¥5250 **2**こめかみや口角などの顔のみならず、ひじやひざ、全身の気になるツボを指圧するときに便利なバーム。押したい部分に指がぴたっととどまり、心地よくプッシュできる。同 ファンクション キー 2.6g ¥2100

1

2

19page.com

齋藤薫の美容.com

photographs:Yoshiaki Toda styling:Hiromi Hosoda design:Hisako Tanaka/Sakagawa Inc.

太ってしまう女

〝太ってしまった女〟は、周囲を困らせるからマズイのだ

「そう言えば、あの人、最近あんまり見かけないね」と、久しぶりに存在が思い出される女性タレントや女優は、だいたいが太ってしまったか、ひどくヤセてしまったか、どちらか。ともかく、風貌が大きく変わってしまった場合、女はひとまず衆目を避けようと思うのだろう。

従って、失礼ながら〝太ったこと〟を自ら認めつつ、TVに出つづけたオセロの中島知子さんのケースは本当に希。そもそもこの人は、〝女芸人〟では異例の美人系、ミスコン経歴もあり、太ったことをただただ笑いとばしてしまえないキャラ。これが女優なら、本当にレギュラー降板までいくのだろうが、一応〝お笑い〟だから露出を避けられず、何だかビミョーなことになった。

ここであらためて思うのは、〝太ってしまった女〟には、何をどう言っていいのか、むしろ周囲が困ってしまうから、何となく人を遠ざけること。もともと太ってる人をからかう方がまだラクで、太ってしまった人の扱いは厄介だから皆引いていく。気付かないふりをするのもどうかと思うから、「あれ、やけ食いでもしたの？」と言ってみたりして。何が原因か明快な方が、周囲は安心できるのだ。その問題が解決すれば、きっとまたヤセるんだよねという前提で、からかえるから。

これが何となく太ってしまう〝中年太り〟だと、なかなか元には戻らないと思うから、周囲も暗澹としがち。だから女は太ってしまった時、最低でも〝原因〟は明快にしておくべきなのだ。〝原因〟がある限り、イメージは固まらない。復活を予感させることができるから。体質的かつ年齢的な宿命と捉えられると、太ったイメージはそこでもうほぼ揺るぎないものになり、よけい人を遠ざける。

でももっと大切なのは、仮に太ってしまっても〝髪型やファッション〟を変えないこと。少なくともオシャレに消極的にならないこと。中島さんが残念なのは、髪を切り、服もスモックみたいなものを着て、オシャレを休んでいる印象があったこと。たぶん、ヤセている頃と同じでは〝似合わない〟〝もたない〟という不安があったのだろうが、その配慮が太ったことを強調。すっかり諦めてしまっている人に見えた。それがまた、元に戻りそうもない印象を与え、周囲を悩ませ、遠ざけたのだ。少しばかり太ったって、遠慮することはない。逆にもっと攻めのオシャレをするべきだ。ヤセることを少しも諦めていないというアピールになるから。いや、中島さんはもうヤセはじめているから、問題はない。でも、そうやってオシャレをやめてスモックを着ると、実際に元に戻るエネルギーも極端に低下して、本当に元に戻れない可能性が高くなることを覚えておく。

いずれにしても女にとって問題なのは〝太っていること〟じゃなく〝太ってしまった時の対処〟なのだ。その時どうするか、人生のうち、何度かは必ず訪れるその時、女は運命を分けるのである。

「〝太ってしまった女〟はぜったいオシャレをやめてはいけない。太った女のイメージを固めないため!」

自身 Stage 2 18

ヤセてしまう女
女はヤセると、なぜ損をするのか？

〝女がヤセる〟のには、2つの種類がある。言うまでもなく、美しくヤセるのと、あんまり美しくなくヤセてしまうのと……。ところが女は、どちらの場合も喜んでしまう。体重が減れば、どんなヤセ方でも。「ヤセたねー」と言われれば、「そう？ そう思う？」と嬉しがるのが女なのだ。逆を言えば、女はみんな〝ヤセること〟には細心の注意を払わなければならない。果たしてそれは美しいのか、美しくヤセることができたのか？ と。

それだけではない。〝ヤセること〟はもうひとつ意外なリスクをともなう。多くの場合、〝前の方がよかったね〟と残念がられてしまうことである。

特に、明らかに太っていた人が明らかにヤセた時、当然のことながら美しくなっているはずなのに、なぜだか〝前の方がよかったのにね〟と言われてしまう。いわゆる嫉妬ではない。自分との関係は、彼女がふくよかだった時の方が良好だったのに残念、という身勝手な反応なのである。たとえば柳原可奈子のような〝ふくよかカワイイ系〟が、もしキレイにヤセてしまったら、おそらく突然近寄りがたくなるのだろう。けっこうな〝美人系〟にもなるのだろうが、それ以前に、ヤセると単純に親しみというものを減らす。人間性に関係なく、肉感は理屈抜きに人を惹きつけるのである。

だからよっぽど上手にヤセないと、ヤセるだけで女は好感度を減らす。意外に損な部分があるのだ。ちなみに本来ヤセてた人が一度太って元に戻る場合にはイメージの損失は不思議にない。それは、太った人がいきなりヤセた時に起きる現象。

そして一方、普通にヤセている人がもっとヤセてしまった時、必ず〝ヤセてしまった理由〟をあれこれと詮索される。〝激ヤセの理由〟が週刊誌ネタに多いのはご存知の通り。それは、基本的にみんなヤセたくてもヤセないのに、心の原因もなしにヤセるわけないじゃん、という理屈。何らかの負の心情が原因に決まっているから、たとえキレイになっていても、どこか痛々しい印象をともなってしまう。つまり、どっちにしろ〝ヤセること〟にはイメージ上のリスクがともなうのである。

じゃあ、どうしたらいいの？ 女はヤセちゃいけないの？ そうではないのだ。女は少しずつ、何となく、ヤセなければならないのだ。いきなりごそっと5キロ分以上の肉を一度に減らしてはいけない。肉の大きな塊が減ると、どうしても人間、生命をけずった印象がにじみ出てしまう。それが哀しさをともなってしまうからである。

「あら？ ちょっとヤセたあ？」そう聞かれた時、女はだいたい誉められたと考えていい。「どうしちゃったの？ ヤセちゃって」とか、「何かあったの？ヤセちゃって」というのは、キレイじゃなくなったわという意味合い。「ちょっとヤセた？」と聞かれるのは、キレイになったという意味合い。だから、ヤセるなら少しだけ。〝ヤセた？〟と聞かれる程度を繰り返す以外にないのである。

「ヤセるなら、少しずつ。「ちょっとヤセた?」と聞かれる程度。5キロ分以上の肉を一度に減らすと哀しみがもれ出すから」

[連載] 10月23日〜11月20日

プリンス昇龍の美「昇龍」占法

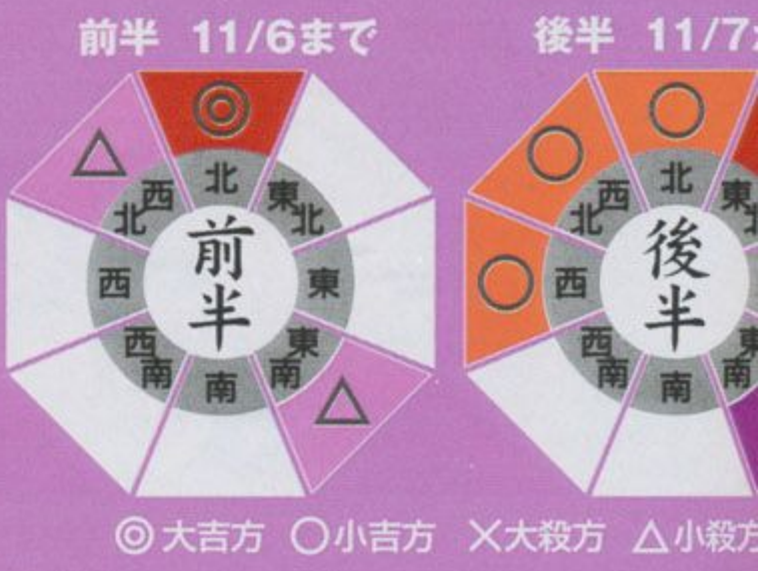
photograph:Katsumi Murata
illustration:Shiro Taniguchi
design:Yuichi Okada
text:Yoko Kikuchi

宮	性格	前半 11/6まで	後半 11/7から
えんぐう **艶宮** 1/6〜2/3生まれ	優しくておおらか、常にハッピーでいられる素質を持つ「マイペースの天才」。ストイックに努力する姿勢が美しい人でもある。	★★ 運気低迷中。地道な努力で報われます。ラクして成果をあげようとしないで。悩み事は信頼できる人に相談を。一方、恋愛では、フリーの人は強気に攻めて◎。パートナーのいる人は、愚痴をこぼすと嫌われます。 **吉方 10/27の東北**	★★★ なんでも自分で解決しようとすると失敗します。周囲に素直に力添えを頼むこと。恋愛面は出会いはあっても、ふさわしい相手とは縁遠いとき。交際範囲を広げることに徹して。カップルは控えめな態度が愛を深めます。 **吉方 11/20の西**
ゆうぐう **優宮** 2/4〜3/3生まれ	積極的で行動的。正義感に溢れ、曲がったことが大嫌いな「ポジティヴの天才」。守りに弱いので、攻めの姿勢を保って。	★★★★ 好調です。とくに対人運が活発。人との交流で、あなたへの好感度がアップ。仕事にも遊びにもやる気が湧きます。恋愛運も上々。フリーの人は、交際範囲を広げて。カップルも絆が深まる時期。衝動買いにのみ注意を。 **吉方 11/1の北**	★★★ ひとつのことを真剣に考えすぎて、自己中心的になりがち。こだわりがすぎると周囲に悪影響を及ぼすかも。主張はほどほどに。恋愛面ではモテ期です。好機を見計らって自分からアプローチを。成功率は高そう。 **吉方 11/17の北**
れいぐう **麗宮** 3/4〜4/4生まれ	大人の女というよりは少女っぽく、いつまでも恋愛に夢を追い続ける「ロマンチックの天才」。ある意味、恋愛の達人。	★★★★★ 絶好調。山積していた問題も、迷わず処理すれば一気に解決しそう。対人面も上々。誰に対しても誠意を持った態度で接して。真摯な態度が人の心を動かします。出会い運も好調。交流は積極的に。移動にもツキあり。 **吉方 11/1の北**	★★★ 迷ったら地道な方法を選んで。ラクをしようとすると、かえって苦労します。恋愛運は好調。身近な存在との縁が強まります。意中の相手と一気に交際へ発展するかも。カップルは二人で過ごす時間を増やす努力を。 **吉方 11/14の北**
さいぐう **彩宮** 4/5〜5/5生まれ	強さと鮮やかさで周囲を圧倒する「パワフルの天才」は、自己表現力も豊かで、メイクやファッションを日々変化させる。	★ 問題の責任を押し付けられたりして、孤立しがちな時期です。こういうときこそ自分に自信を持ち、スタンスを常に明確にしておくべき。恋愛面でも注意が必要。この時期出会った人は、のちのち災いを呼ぶ暗示です。 **吉方 11/3の東**	★★★★ 運気は上昇中。底力を発揮でき、タイミングを計っていた物事に着手する好機。当面は、粘り強さが持続します。周囲の協力も得られるので、強気で攻めて◎。感謝の気持ちを相手に伝えると、恋愛運も上昇します。 **吉方 11/11の東**
かぐう **華宮** 5/6〜6/5生まれ	さわやかで優美な「エレガンスの天才」。緻密な知性と物事を達成する強いエネルギーを、繊細さと涼しさで包んで——。	★★★ 運気安定キーワードは厳選。欲張ると、物事がうまく回りません。自分にできること、今必要なことを見極めて。恋愛は、メールや手紙など文書のやりとりにツキあり。感謝の気持ちは文書で伝えて。買い物運も上々。 **吉方 11/4の北**	★★ 周囲に振り回されやすく、慌ただしい運気。予定の急な変更に迅速に対応できるよう、物事の優先順位は明確にして。恋愛は誘惑が多く、トラブルの起こりやすいとき。不信感を持った相手とはつき合わないこと。 **吉方 11/16の東北**
ようぐう **陽宮** 6/6〜7/6生まれ	愛嬌たっぷり、陽気でおしゃべりな「プリティの天才」。甘えん坊でワガママなので、独立心とマナーを身につけるよう心がけて。	★★★★ 充実した毎日が過ごせます。名誉なことに縁があり、周囲から尊敬を集める出来事があったり、昇進も期待できそう。悩み事は目上の人や上司に相談を。恋愛は身近な人との急な進展があるとき。カップルは安定期です。 **吉方 11/5の北**	★★ 手を広げすぎると、自分の首を絞めます。多忙な時期なので、欲張らず、対応できる範囲で予定を組んで。恋愛も波乱含み。雰囲気にのまれて、なんとなくつき合うのはやめましょう。カップルはマンネリに注意。 **吉方 11/17の北**
こうぐう **煌宮** 7/7〜8/7生まれ	常に思考する知性と、どことなく漂うアンニュイな雰囲気が共存する。愛情に溢れ、行き届いた性格の「ヒーリングの天才」。	★★ 多忙な中、健康運は下降ぎみ。ストレスなどで体調を崩しやすいので注意。疲れを感じたら、十分な休息を。恋愛では、場の雰囲気に流されやすい傾向あり。相手の人間性をよく見極めること。金運は比較的良好。 **吉方 10/25の東北**	★★ ハードルを高くすると、失敗しやすく、アクシデントに見舞われる暗示も。時間と心に余裕をもって行動して。恋愛は種まきの時期。まずは畑を耕すことから。一緒にスポーツに取り組むと、いい関係を築けます。 **吉方 11/10の北**
じゅんぐう **淳宮** 8/8〜9/7生まれ	ダイナミックでエネルギッシュ。人の上に立つ、男性的な運命を背負った「アピールの天才」。フレキシビリティも美徳。	★★★ 決断を迫られたら、きちんと答えを出すことが肝要です。過去を引きずるなど言語道断。問題をうやむやにしたまま放置するのも×。失敗に終わっても、自分の決断なら尾を引かないものです。恋愛は閃きで行動して。 **吉方 11/3の東**	★ 苦労や努力が報われません。当面は周囲の助言に謙虚に耳を傾けて。恋愛運は心がけ次第で上昇しそう。フリーの人は、意中の相手との会話では聞き役に徹して◎。カップルの場合、アドバイスするなら言葉を選んで。 **吉方 11/7の西**
くんぐう **薫宮** 9/8〜10/7生まれ	感情の起伏が激しく、心にグレーゾーンを持たない「センスの天才」は、味覚と視覚に訴えるものに、敏感に反応する。	★★ 健康運が低迷。肉体にトラブルが出やすいとき。不摂生を控え、不調を感じたら検診を。恋愛も、相手とのタイミングが合わず、イライラしたり、パートナーがいるのに浮気願望が顔を出したり、波乱含み。グッと我慢の時期。 **吉方 11/4の北**	★ 普段どおりのつもりでも、何かと障害や壁に直面しやすい時期。周囲の反発を受けやすいので、人の上に立つ役回りは避けて。恋愛では新たな局面を迎える暗示です。運気が低迷しているので、急な進展は避けること。 **吉方 11/20の西**
りんぐう **凛宮** 10/8〜11/7生まれ	穏やかさと親しみやすさが魅力の「バランスの天才」。正義感と責任感に溢れ、人間関係づくりの巧みさにかけてはダントツ！	★★★ 視野の広さが運気上昇の鍵。自分の立場をしっかりと踏まえて行動しましょう。物事を実行に移すときは場の空気を読むこと。独りよがりは厳禁です。恋愛では新しい出会いの予感。友人や家族との交流も大切に。 **吉方 10/25の東北**	★★★★ グループ旅行の計画を立てると評価アップに繋がりそう。仲間の意見をまとめ、リーダーシップをとって◎。恋愛運はやや低迷。価値観のズレを感じたら、早々に見切りを。パートナーに愚痴をこぼすのは厳禁。 **吉方 11/18の西北**
けんぐう **娟宮** 11/8〜12/6生まれ	凝り性で完璧主義。そのうえ、感激屋で泣き虫。周囲にとことん信頼される、人間味に溢れた、まさに「ピースの天才」。	★★★ まずまず、順調な運気。ただし、不平不満が周囲に伝わると、瞬く間に評判を落とします。愚痴や不満は心の中に留めておくこと。恋愛面では、閃きのまま行動して◎。カップルは、食が二人の愛を深めるきっかけに。 **吉方 11/5の北**	★★★★★ 実力が花開き、評価が急上昇。まずは、自分の活躍できるフィールドでベストを尽くして。他人を陥れるような行為は運気ダウンの元です。恋愛は、落ち着きが鍵。フリーの人もカップルも、相手を見守る姿勢で。 **吉方 11/17の北**
ちょうぐう **澄宮** 12/7〜1/5生まれ	直感力にすぐれた「リベラルの天才」は、誰のことも見下さず、媚びもしないという精神の美しさを持つ。不思議な浮遊感がある。	★★ この時期、一番やってはいけないのは急ぐこと。焦りがトラブルを招きます。何事も慎重に、ペースダウンして取り組むぐらいが吉です。恋愛では、自然体で振る舞うことが魅力を高めます。カップルもマイペースが◎。 **吉方 11/[illegible]の北**	★★★★★ ラッキーが舞い込む棚ぼた運です。鍵になるのは情報。常にアンテナを張って過ごすことで、夢や目標を実現させる足がかりが掴めます。恋愛面では、諦めかけていた関係に起死回生のチャンスが。再会にもツキあり。 **吉方 11/7の西**

19page.com

PROFILE

昇龍(しょうりゅう)「奇門遁甲」真伝、唯一の継承者。201
と開運法を網羅した、最新版「昇龍の四柱推命開運暦」(永岡
評発売中。著書は他に「昇龍の四柱推命大開運」(同)など。PC
龍の大恋愛占術」、携帯サイト「昇龍の開運恋占術」も要チェ



11月7日以降は、嬉しい吉方が続
信じて実践することが、開運への

11月6日までは、北に大吉方がまわります
人間の美の基盤となる「健康」を司る方位。子
部下運にも、よい作用が働きます。また、「
方位なので、根気が持続します。11月1日の
事運、恋愛運など、すべての願いごとが確実
られる**「以一当十」**、5日は頭脳明晰になる「
心」となっています。

11月7日からは、東北に大吉方、西、西
東に小吉方がまわっています。東北は、不動
相続運に、よい作用が働きます。交友関係の
も有効です。11月7日が契約締結や企画立案
文書に関して頭が冴える**「文書事吉」**、16日が
遂心」。西は、趣味や遊び、恋愛など、人生に
をもたらしてくれる方位。11月7日の**「青竜**
は、精神が充実して、金運が上昇します。8
愛に最大吉方の**「乾柴烈火」**、20日の**「日月相**
魅力的で誠実な異性と、相思相愛の関係にな
位です。西北は、成功や援助を示します。良
者にも恵まれるラッキーな方位で、11月9日
書事吉」、18日が**「乾柴烈火」**となっています。
方なのは、11月10日の**「共協互恵」**。これは、
をもたらす吉方です。14日の北は**「喜事遂心」**、
女性が優雅になる**「淘洗珠玉」**です。

殺方は、11月6日までは西北と東南に小殺
わります。10月26日の西北と、29日の東南へ
には注意が必要です。11月7日以降は、東南
方がまわります。とくに、15日の東南は、「
格」で、精神が荒れて争いごとが起こる方位
恋人との激しい口論など、泥沼の局面を迎え
いので、移動はできるだけ避けてください。

この連載も、今回が最終回となりました。
磁場を読み取って、いい気の流れに乗って開
「奇門遁甲」は、「明日はこうなりたい」という
目標を持って動くことが大前提。これからも
レイになりたい！」という目標を見失わず、
象の“気”を、上手に活用してください。

吉方取りとは

吉方位の出た日に、その良い方角にある、自宅から2
離れた緑や自然の豊かな場所へ出かけ、そこで2時間以上
過ごすことを「吉方取り」といいます。それによって、体
素は排出され、良い気を身体に吸収することができるの
素直な人ほど効果てきめんです。

方位のこと

奇門遁甲の方位は、地図上の東西南北とは異なり、地
気の作用に基づいています。日本から見た平成21年2月
降の海外の吉方は、西北、西、東北、東、東南。ニュー
やパリ、上海、ホノルルなどが含まれます。殺方は、北
ランドなど)、南(シドニーなど)となっています。

VOCE BOOK MARK

design:Omi Design Office
text:Natsuko Kobayashi
composition:Mami Ninagawa

く風の冷たさ、舞う落ち葉のはかなさに
んとなく物悲しさを感じたら、
んな本たちで、気分を変えてみては──?

呻け!モテない系

能町みね子
¥1260　ブックマン社

著者は、『オカマだけどOLやってます。』でデビューした、元・男性。そんな一見不利な状況から、"モテ"を考察してきたせいか、モテない女に注ぐ目線が温かい。結局"モテ"より"オモシロ"を選びたい人向きかも。

Check it out!

となりのモテは蜜の味

ばばかよ
¥1260　幻冬舎

たとえば「たばこを吸う女子」がモテるには、「たばこの煙でいろんな形をつくるお座敷芸」を提案する著者。『ハローキティ』や『ドラえもん』ができたら、かわいい」……実践的なモテ本ではないことはご了承あれ。

モテない女には、それなりの理由がある それを客観的に見つめるのがモテへの道!

女として、"言われて嬉しい誉め言葉"というの、たくさんあるが、中でもとりわけ、有頂天にせてくれる誉め言葉、それは「アナタ、モテるね」というひと言じゃなかろうか。

モテる」とは、実は、すべての誉め言葉を凌駕る、最上級の評価だ。いくら「美人だね」と言れる人でも、そのあとに「でもモテないよね」いうひと言を付け加えられたら、最初の「美人」まったく意味を持たないほどの敗北感を感じるろう。「センスがいいのに、モテないよね」「優しのに、モテないよね」など……どんな誉め言葉も、最後に「でもモテない」というカウンターンチをぶつけられたとたん、一気に台無しだ。

逆をいえば「モテる」とは、女にとって、ほかすべての欠点を補ってくれる最強の武器なのだ。

なので、今月は、そんな「モテ」を追求する2を取り上げてみた。

エッセイストのばばかよさんの『となりのモテ蜜の味』では、さまざまなタイプの女子を例にげ、彼女たちがなぜモテないか、が、ちょっとナメの角度から考察されている。

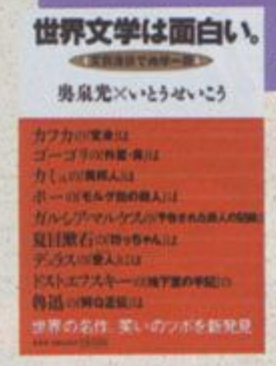
たとえば、「下ネタの許容範囲が広い女子」。かいい女子が、「男性器のマネ」という形態模写を披露したら、さすがに男子から引かれたとか──。あるいは、「すぐ"寝る"女子」。著者の友人が、すぐ寝た男からつれなくされたあげく、「おまえ暗くて"仏間"っぽい、っていわれた」とか──。

こんなふうに、モテない女にはモテないだけの理由があり、客観的に見れば、「アンタ、そりゃモテないよ」と、理路整然と諭してあげられるものだ。でも、なぜか自分のこととなると、まったく客観性を失ってしまう、それもまた、"女"と"モテ"の間に横たわるやっかいな問題だ。

そんな溝に落ち込んでいるアナタ、本書に書かれた"モテない理由"を、すべて排除してみてはどうだろう。そうすれば、女の最高のトロフィーである「モテるね」という賛辞を手にすることができる……かもしれない。……ような気がする。

で、「んなメンドくさいことしてまで、モテなくても結構です」と開き直ったアナタには、能町みね子さんの『呻け!モテない系』のほうがオススメ。本書に登場する"モテない女子"たちの奇行の数々(モテ系のシンボル・ハート形のものが、照れくさくて身につけられない女とか、趣味の料理に凝りすぎて、醤油を醸造したり、塩を精製する女とか)を読んで、同病相憐れんでください。

And more......



世界文学は面白い。文芸漫談で地球一周

奥泉光×いとうせいこう
¥1680　集英社

文学ツウの著者ふたりが、実際に行っている対談イベント「文芸漫談」を書籍化した本書。カフカの『変身』をナンセンスコントに擬えたり、漱石の『坊っちゃん』のダメダメっぷりを追究したり、独自の視点に笑える。

ヘヴン

川上未映子
¥1470　講談社

斜視でいじめられている中学生の「僕」は、クラスで疎外されている女子・コジマと、密かに手紙のやりとりをするようになる。ふたりは絆を深めていくが……理不尽な暴力に耐える少年少女の行方を描く衝撃作。

アロハ魂

小林聡美
¥1365　幻冬舎

12年ぶりに訪れたハワイ。マラサダという揚げパンの味わい、東京23区ほど面積がある牧場、初めて体験するフラダンス……女優でありエッセイストでもある著者が、全力でハワイを体感しきった癒し系旅エッセイ。

郷土LOVE

みうらじゅん
¥1470　スコラマガジン

"ゆるキャラ"や"仏像"など、数々のブームを生み出した著者が、全都道府県について語りつくした一冊。「30までに1回、ナンパがしたい」と訪れた沖縄の思い出など、独自の視点と語り口が、ニヤリと笑える。

別冊家庭画報 ハプスブルク家「美の遺産」を旅する

¥1995　世界文化社

現在国立新美術館で開催中の「THE ハプスブルク」展の公式ムック。ヨーロッパの名門・ハプスブルク家にまつわる美術品の数々とともに、家門の歴史が詳しく記され、美術好きにも歴史好きにも見どころいっぱい。

19page. com

NEWS! 加藤ミリヤちゃんのNEWシングル「WHY」が、11/18(水)に発売されます!

大ヒットアルバム、「Ring」に続くNEWシングルがついに発売! 初回盤には「Aitai」のミュージックビデオとメイキングの入ったDVDがついてます! くわしくは www.miliyah.com へ!
初回生産限定盤(CD+DVD)¥1575、通常盤(CD)¥1223/ソニー・ミュージックレコー

19page.com

Disque de Beauté

オンナに効く音楽

photograph&text:Chisai Hasebe
design:COMBOIN

ol 63

夜の散歩に似合う曲

繁華街のネオン、デパートのショーウィンドウ、車が流れ
ける高速道路、高層ビルの航空障害灯。華やかな光に彩ら
た眠らない街。いつもせわしない。いつもちょっと疲れて
る。それが東京。私の住む街。
だけど、夜、散歩しているといつも思う。夏には蝉の、秋
は虫の声が聞こえて、星はさすがに無理だけど、毎晩月は
高くのぼる。時には排気ガスでオレンジ色に染まることも
るけれど、月は大抵白く輝く。路地を横切っていく野良猫
街路樹の葉擦れの音。お祭りが近づけば軒先にぶら下げら
た白い提灯にあかりがともる。よそ行きの顔の裏側は、こ
なにのどか。東京だってなかなか風情のある街なのにね。
らずに通り過ぎちゃうなんてもったいないよね。
背後から近づいてきたジョギング中の女性は、ペースを落
すことなく、私を追い越していく。あの人は、こうして毎
走っているのかな。えらい。すごい。ホントに頭が下がり
す。遠くなっていく背中を見送りながら、私は小さくため
をつく。なんだかちょっと肩身が狭い。なんだかちょっと
ろめたいわ。だって、こちらは目的のないぶらぶら歩き。
が渇けば自動販売機で甘ったるい缶コーヒーを買うし、気
向けばコンビニで雑誌の立ち読みもする。胸を張って言い
しょう。私、体にいいことなんて、何もしていません&何
考えていません!
私が夜の散歩に出かけるのは、単なる退屈しのぎです。こ
はただの暇つぶしです。だけど、こうも思うのです。時間
無駄に使うことこそが、贅沢の極みというものでしょ?
意味な行為を純粋に楽しむことができるのが、大人の余裕
いうものでしょ?
私たちってどうしようもなく忙しい。時間の隙間ができよ
ものなら、大慌てで埋めようとする。少しの無駄も許さな
。自分に厳しく、頭のてっぺんからつま先まで、ステキな女
になるべく、いつもいつも頑張っている。えらい。すごい。
ントに頭が下がります。だけど、そんなに頑張っちゃって
いいのかな。頑張らない時間も大事じゃない? だって、そんなに張り詰めていたら、心はどんどん干からびていくよ? いくら外見を磨いても、枯れた心からは、枯れた言葉しか出てこないよ?

見上げた月の美しさに感激したり、ひと足早く流れ始める冬の匂いに鼻をくすぐられたり、人は心のゆとりを備えて初めて風流を解するようになる。だから、何も考えず、風に吹かれて気ままに歩く、そんな時間が女の人には必要だと思うのです。それに、秋は空気が澄んで何もかもがはっきり見える。まさに散歩にうってつけの季節だし、出かけなければもったいない。なんなら、今夜、仕事の帰り道に少し遠回りしてみませんか。もちろん、人けのない道や遅い時間は避けること。体を冷やさぬよう、大きめのストールを必ず巻いて。ステキな音楽もポケットに忍ばせて。

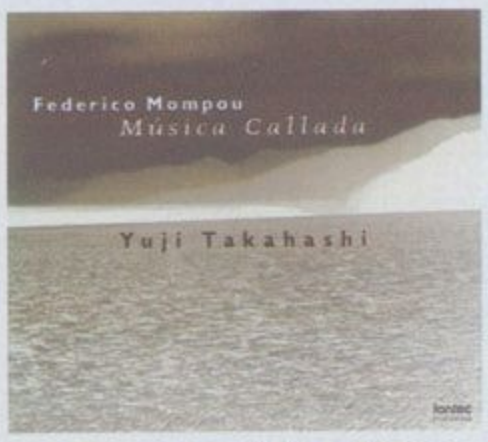
たとえば、私のiPod、散歩のBGMに選ぶのは、エンリコ・ラヴァのトランペット。静寂の中に音が雫(しずく)のごとく沈んでいく、瞑想的な演奏は月影のイメージそのものです。もしくは、スペイン人作曲家フェデリコ・モンポウの「沈黙の音楽」。ジャズピアニストとフラメンコギタリストのコンビ、ミシェル・カミロ&トマティートのアルバムもいい。オーソドックスにドビュッシーの「月の光」を改めて聴きなおしてみるのもありかもね。

いずれにせよ、夜を歩くときには、透明感に溢れる楽器の音色、凛とした音が聴きたくなる。そして、そんな音楽を聴きながらのんびり眺めると、ほらね、東京の街もメイクを落としたあとのリラックスした表情を見せてくれるでしょ?

長谷部千彩プロフィール
音楽事務所「レディメイド・エンタテインメント」代表。文筆家としても映画から香水・ランジェリーまでというテーマの幅広さで支持を集める。著書にエッセイ集『有閑マドモワゼル』(光文社知恵の森文庫)ほか。現在『WWD BEAUTY』、『coyote』にて連載中。WEBマガジン『ハニカム』でのブログも好評。
http://www.honeyee.com/blog

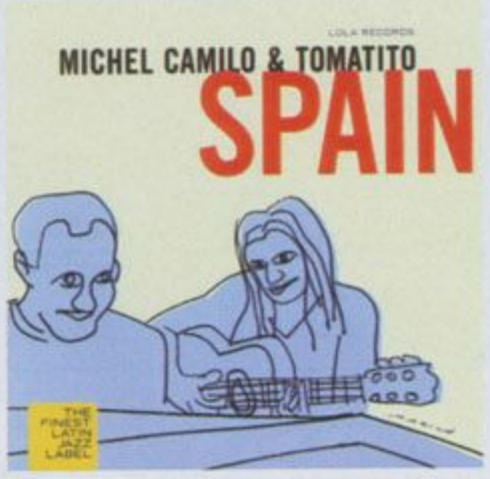
『The Third Man』
/エンリコ・ラヴァ&ステファノ・ボラーニ
(ユニバーサル クラシック)

イタリアジャズシーンの巨匠、トランペット奏者のエンリコ・ラヴァと、彼によって見出された若き人気ピアニスト、ステファノ・ボラーニによる本作は、正真正銘大人の音楽。くぐもった渋いトランペットとみずみずしいピアノのハーモニーが、水に浮かぶ氷のようなひんやりとした印象と深い海の底を漂うような浮遊感を聴く者の心に残します。全曲バラードなれど、リリカルでエレガント、映像が脳裏に浮かぶようなオリジナル曲は(知らぬ人が聴いたら映画音楽と思うかも)、「Birth Of A Butterfly」「Sweet Light」とタイトルも秀逸。夜にひとりで聴くためにある珠玉の一枚です。



『モンポウ:沈黙の音楽』
/高橋悠治(フォンテック)

スペイン・カタルーニャの国宝といわれる作曲家フェデリコ・モンポウ。パリで音楽を学び、ドビュッシー、サティなどフランス近代音楽の影響下にある彼の作風は、繊細で静謐(せいひつ)、音楽で奏でる詩、そのもの。体も弱く極端に内気だったという彼の性格を表すかのように、残された作品の大半はピアノの小品集。タイトルが示すとおり、無駄な装飾を取り去った内省的な印象を残す、美しいハーモニーは、小さなダイヤモンドのきらめきを見るかのよう。高橋悠治のクールな演奏がさらにその輝きを際立たせている。どこまでも静かで深い世界。名盤だと思います。



『SPAIN』
/ミシェル・カミロ&トマティート
(ユニバーサル インターナショナル)

ドミニカ共和国出身のピアニストであるミシェル・カミロとスペインを代表する現代フラメンコギタリストの最高峰トマティートのコンビによるこのアルバムを聴けば、フラメンコギターに対するイメージは誰もが一気に覆されるはず。クラシック出身のカミロのピアノは華麗で超絶技巧、そこに情熱的なトマティートのギターが絡み、スピード感溢れるサウンドが展開されます。「ベサメ・ムーチョ」「アランフェス協奏曲」などヒスパニック文化が生んだ名曲に、独自の解釈によるアレンジを施し、美しさを最大限に引き出すセンスは感涙ものです。

Beauty Kitchen Vol.50
［ビューティキッチン］

Eat me! バナナ

腸美人を叶えるミラクルフルーツ

手で皮をむいてパクッと食べられる、もっとも手軽なフルーツの代表格、バナナ。しかも、甘くて食べ応えもある。スポーツ選手にもバナナ好きは多く、どうやら頼れる奴らしい。今回はバナナの底力に注目してみました！

photographs: Ryoichi Toyama(p220),Tae Hamamura(p221),Kazutaka Nakahara(p223)
food coordination: Fukiko Takeuchi **food styling:**Mayuko Abe
design: Tomoo Kasahara **text:**Mei Hojo **composition:**Mami Ninagawa

マラソン大会で配られたり、毎朝欠かさず食べる人がいたりと、なにかと私たちをサポートしてくれるイメージのバナナ。実際に、バナナから得られるものってなんだろう？　今月もカロニック・ダイエット・スタジオ主宰の竹内冨貴子先生にお話をうかがった。

「まずは食物繊維です。100gに1.1mgが含まれていて、フルーツとしてはなかなかの量といえます」

食物繊維というと、ごぼうやいも類といったゴリゴリかたい野菜に多い印象だけれど、バナナはやわらかくて食べやすいのに、すごい！

「バナナには少しぬめりがあるでしょう。あれが食物繊維のセルロースなどです。食物繊維には水溶性と不溶性がありますが、バナナはどちらかというと不溶性が多め。これは便のかさを増して整腸しつつ排泄を促す作用があるんですよ」

また、バナナは１本約86kcalと、おにぎり半分ほどのエネルギーしかない。なのに食物繊維をはじめ、なにやら栄養満点らしい！

「バナナは、さらに優秀ですよ。カリウムが100g中360mgとかなり多いので、むくみが取れたり、血圧を下げる効果が期待できます。さらに、同じミネラルのマグネシウムも摂れ、こちらは心を落ち着ける〝セロトニン〞のもとになるのです」

セロトニンを作るには、マグネシウムのほかに、ビタミンB_6、トリプトファン、ナイアシンが必要だが、バナナにはそれらがすべて含まれており、効率がいい。セロトニンは神経伝達物質で、朝ぱっちり目覚め、夜寝るときは眠くなったりと、リズムを作るのに欠かせない。集中力が出るので、勉強中や仕事中にバナナがいいのもこのためだ。また、マグネシウムはカルシウムから骨を作るときに必要なミネラルでもある。

「なんといってもバナナは、腹もちがいいし、エネルギーも低めときたら、食べるしかないですよ」

バナナを食べて腸美人を目指してみませんか？

食物繊維

特にセルロースなどの不溶性食物繊維は、腸内で水分を抱え込んで便のかさを増し、排出を促す。ビフィズス菌などの良い菌を増殖させ、腸を健康に保つ。

カリウム

細胞内の水分バランスを整え、不要な水分や老廃物を尿として排出。むくみの解消が期待できる。また、高血圧の予防にも効果があるといわれている。

マグネシウム

神経の活性化（安静時はリラックス）に必要なセロトニン生成に不可欠。また、骨の生成にはカルシウムの２～３分の１量のマグネシウムが必要とされる。

19page.com

ベジタブルバナナチョコレートケーキ

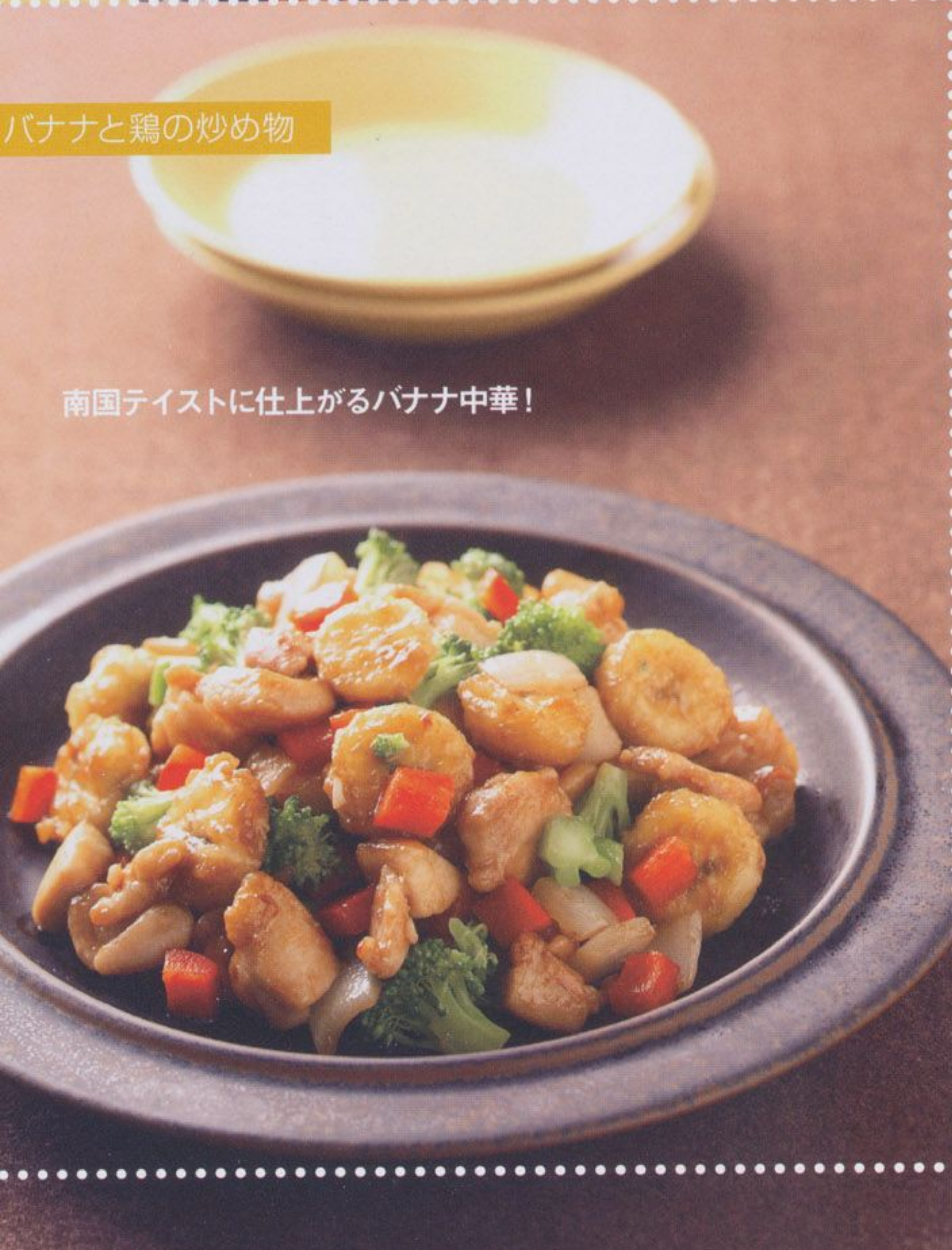
しっとりケーキが、こんなにヘルシー！

バナナヨーグルトアイスクリーム

さっぱりなのにコクがある大人味アイス

19page. com

バナナと鶏の炒め物

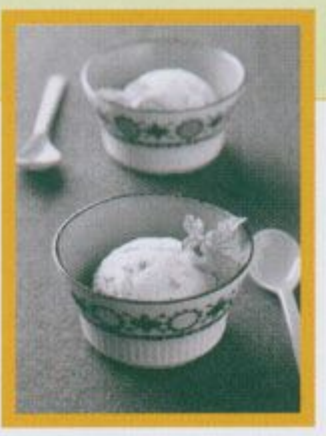


南国テイストに仕上がるバナナ中華！

バナナとさつまいものサラダ

ホクホクねっとり、ボリュームサラダ

バナナヨーグルトアイスクリーム



バナナの甘みとヨーグルトの酸味がバランスよく、飽きずに食べられるアイスクリーム。ヨーグルトと生クリームの量が半々で、さっぱりしすぎず重すぎないのがうれしい。また、簡単に電子レンジで作れるラムレーズンを使い、ちょっぴり大人テイスト！　手作りとは思えない本格的な味わいなのに、材料を混ぜて冷凍庫に入れておけばOKで、おもてなしにもぴったりだ。

［材　料］（12人分）

- バナナ・・・・200g
- プレーンヨーグルト・・・・200g
- 生クリーム・・・・200g
- 砂糖・・・・50g
- レーズン・・・・20g
- ラム酒・・・・10g
- ミント・・・・適宜

［作り方］

1. 刻んだレーズンとラム酒を合わせ、電子レンジに20秒ほどかけて、よくなじませておく。
2. バナナはつぶし、ヨーグルトと合わせておく。
3. 生クリームを入れたボウルを氷水にあてて、冷やしながら泡立てる。とろりとしてきたら砂糖を加え、軽く角が立つくらいまで泡立てる。
4. ②に半量の③を加え、しっかりと混ぜ合わせる。残りの③を加え、さっくりと混ぜ合わせる。①を加え、金属製の容器に移して冷凍庫で冷やし固める。
5. ディッシャーで抜いて器に盛り、好みでミントを飾る。

ヨーグルトに含まれる良質のカルシウムと、バナナのマグネシウムがバランスよく含まれていて骨を生成。バナナの食物繊維で腸をきれいにしつつヨーグルトの乳酸菌を働かせることも。レーズンの鉄、食物繊維にも期待。

120kcal

banana

ベジタブルバナナチョコレートケーキ

しっとりして濃厚なチョコレートケーキなのに、バター不使用で動物性の脂肪分はゼロ。油脂として菜種油を使い、ヘルシーに焼き上げる。チョコレートとココアをたっぷり使ったビターな風味の中に、焼いたバナナのねっとりとした甘さが映えるのだ。ここでは、つぶして生地に加えるため、バナナは完熟がおすすめ。皮が黒ずんで、やわらかくなりすぎたものでもOK！

［材　料］（8人分）

- ビターチョコレート・・・・130g
- A
  - バナナ・・・・100g
  - きび砂糖・・・・55g
  - ラム酒・・・・大さじ1
  - 菜種油・・・・30g
- B
  - 薄力粉・・・・60g
  - ココア（無糖）・・・・10g
  - アーモンドプードル・・・・30g
  - ベーキングソーダ・・・・小さじ1/4
  - シナモン・・・・小さじ1/4
- 粉砂糖・・・・適量

［作り方］

1. 型（今回は15cmグロフ型を使用）に菜種油（分量外）を塗り、強力粉（分量外）を薄くふって、冷蔵庫で冷やしておく。
2. チョコレートは刻んで大きめのボウルに入れ、湯煎にかけて溶かしておく。
3. バナナをつぶし、Aの材料を上から順に加え、混ぜる。②に少しずつ加え、よく混ぜる。
4. ③にBをふるい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。型に流し入れ、表面をならす。
5. 180℃に温めたオーブンで、約40分焼く。
6. あら熱が取れたら型からはずし、完全に冷めてから粉砂糖をふるいかける。

植物性成分しか入っていないので、とてもヘルシー。バターが入っていなくてもバナナのコクがあるから大丈夫、というわけだ。菜種油は、紅花油などでも代用可。きび砂糖も砂糖で代用できる。また、チョコ、ココアからは鉄分やGABAを摂取できる。

222kcal

banana

バナナとさつまいものサラダ

バナナとさつまいもはどちらもホクホクした食感で、相性抜群！　カッテージチーズのさっぱりとした旨みで絡め、まるでデザートみたいなサラダに仕上げよう。味のアクセントはプルーン。栄養もいっぱいのプルーンはコクのある甘酸っぱさで、バナナとさつまいもの甘みをきゅっと締めてくれる。バナナは熟れすぎず、固すぎない時期のものを狙うのがオススメ。

［材　料］（2人分）

- バナナ・・・・2本
- さつまいも・・・・100g
- ドライプルーン・・・・4個
- A
  - カッテージチーズ・・・・1/3カップ
  - 塩・・・・小さじ1/4
  - サラダ油・・・・大さじ1/2
- スライスアーモンド・・・・適宜

［作り方］

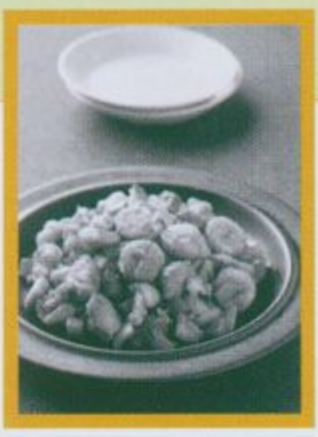
1. バナナは7mm厚さの輪切りにする。さつまいもはよく洗って皮付きのまま7mm厚さの輪切りにし、水につけてアクをとる。プルーンは4等分にし、アーモンドはから炒りしておく。
2. 鍋にさつまいもとひたひたの水を入れ、沸騰したら火を弱め、さつまいもがやわらかくなるまでゆでる。やわらかくなったらゆで汁を捨て、粉をふかせる。
3. 混ぜ合わせたAに1/3量のバナナをつぶして加え、残りのバナナ・さつまいも・プルーン・アーモンドを入れて和える。

さつまいもにはカリウムが豊富。バナナとともに、不足しがちなミネラルを補ってくれる。プルーンもバナナ同様、食物繊維がたっぷり。また、ドレッシングを使わずにカッテージチーズで味付けするため、エネルギーも控えめ。自然の塩味を味わえる。

265kcal

banana

バナナと鶏の炒め物



「バナナを炒めるの!?」と思うかもしれないが、南国の料理では普通のこと。こちらは黒酢をベースにした味付けで、酢豚のように酸味で味わおう。あまり熟れていない固めのバナナを使うのがオススメで、いも類のような雰囲気で炒め合わせて。また、ブロッコリー、パプリカといった彩りのいい野菜を使い、見た目も華やかに。食感もいろいろで、楽しいおかずになる。

［材　料］（2人分）

- バナナ・・・・1本
- 鶏もも肉（皮なし）・・・・150g
- 塩・・・・小さじ1/4
- 酒・・・・大さじ1/2
- 小麦粉・・・・適宜
- たまねぎ・・・・1/4個
- パプリカ（赤）・・・・1/3個
- ブロッコリー・・・・1/2株
- サラダ油・・・・大さじ1
- A
  - 黒酢・・・・大さじ1
  - 酒・・・・大さじ1/2
  - 砂糖・・・・大さじ2/3
  - 塩・・・・小さじ1/3

［作り方］

1. バナナは7mm厚さの輪切りにし、鶏肉・たまねぎ・パプリカは1.5cm角に切る。鶏肉に塩・酒で下味をつけておく。ブロッコリーは小さめの小房に分け、塩（分量外）を加えた熱湯でゆでて、水気をきっておく。
2. 鶏肉に小麦粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンで炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ・パプリカの順に加え、炒める。
3. たまねぎのまわりが透きとおってきたら、バナナ・Aを加え、汁気を飛ばすように手早く炒める。仕上げにブロッコリーを加え、さっと混ぜる。

鶏肉からはたんぱく質、ブロッコリーやパプリカからはビタミンCを摂取。黒酢は代謝を良くするといわれ、クエン酸も豊富だ。また、たまねぎに含まれる硫化アリルはバナナなどに入っているビタミンB_1の吸収を助けてくれる。

252kcal

banana

バナナの選び方

皮が角ばっておらず、丸みがあり、表面に傷がないもの。表面に黒い斑点が出たくらいのものが食べごろだが、みるみる熟してしまうので、全体が黄色くなった時期のものを買うのがオススメ。

バナナの保存法

寒さに弱いので冷蔵庫には入れないこと。袋に密封させておくと追熟が進んでしまうので、買ったら袋から出して傷がつかないように置こう。逆に熟させたい場合はリンゴのそばに置くとよい。

19page.com

19page. com

Check me! バナナ

ひと口食べれば顔がほころぶ うまうまバナナパンケーキ

元バナナ嫌い“パンケーキママ”が作ってくれるふっくらバナナパンケーキ。どんなにつらいことがあっても、あまりの美味しさにちょっと笑っちゃう。バナナがたっぷり入った厚くて甘〜い幸せのおやつを食べに行きました！

“パンケーキママ”阿多笑子さん

子供のころからパンケーキが大好きで全国津々浦々を食べ歩き、そのブログが大人気に。2006年にパンケーキ専門店『パンケーキママ・カフェ VoiVoi』をオープン。著書に『パンケーキ・ママの週末はパンケーキの日』。

パンケーキママ・カフェ VoiVoi

㊟東京都世田谷区三軒茶屋1-35-15-1F ☎03・3411・1214 11:30〜20:00、木・金〜22:00(11月より〜21:00)、土・日・祝11:00〜14:00、15:00〜20:00(L.O.は各30分前) ㊡火

甘い甘いバナナとふわふわのパンケーキというのは、なんだかとっても幸せな組み合わせ。「さっちゃんはバナナが大好き♪」という童謡の歌詞から名付けられた「さっちゃんのバナナパンケーキ」は、ふっくら分厚くて、ハッピー濃度マックスメニューだ。夢の味を現実にしてくれたのは、『パンケーキママ・カフェ VoiVoi』のパンケーキママこと阿多笑子さん。

「昔、自分が“さっちゃん”って呼ばれていて。この歌のせいでからかわれ、バナナが嫌いになっちゃったんです。大人になってやっとバナナが食べられるようになり、作りました」

そもそもこちらのパンケーキは、アメリカなどではポピュラーなバターミルクを加えた「バターミルクパンケーキ」。とてもきめが細かく、しっとりやわらかな生地が特徴的で、頬ずりしたくなっちゃいそうだ。甘いもの、しょっぱいものを問わず相性がいいけれど、なかでもバナナは最高！ 分厚いのは美味しさのためだけでなく、中につぶしたバナナをしのばせているため。熱が加わって少しねっとりしたバナナが口の中に甘〜く広がるのであった。さらに相性のいいキャラメルソース、ナッツにバニラアイスクリームもたっぷりかかって「ああ、幸せ！」。

じっくりとふくらますため、注文から少々時間が必要で、20〜30分はかかるというが、待つ価値ありっ！ 絶対に幸せになれる味のうまうまバナナパンケーキをお試しあれ。

バナナをグニグニとつぶし生地を作りましょう

バナナはぶつ切りにし、練乳と一緒にボウルに入れてフォークの背でつぶす。果肉感が残るよう、ちょっと粗めにつぶすのがポイントだ。

厚めパンケーキは型で作る

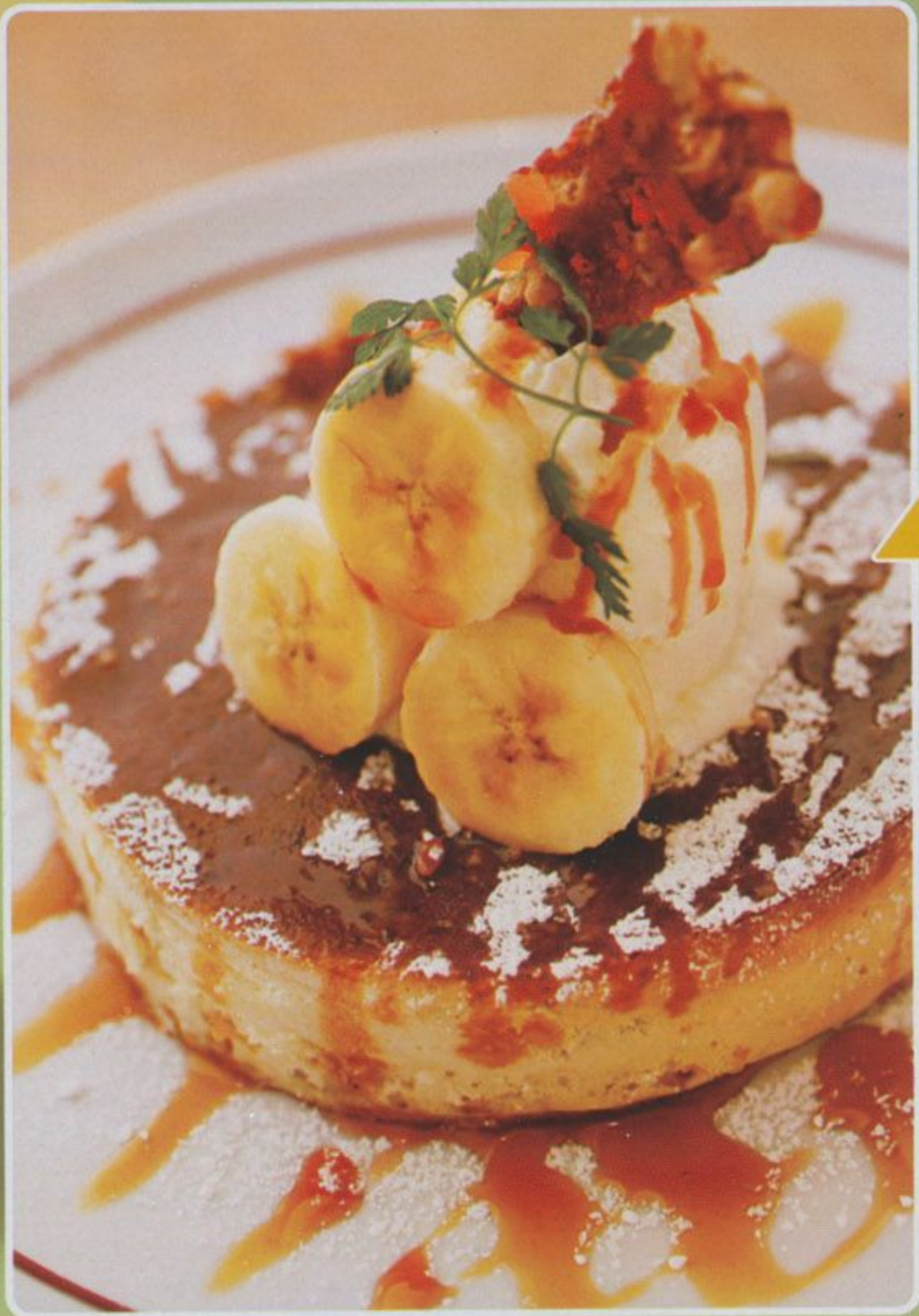
バナナはやや緩めにしたバターミルクパンケーキの生地と合わせる。ふんわりと混ぜ込んだら、鉄板の上に置いた型に流し込む。

ふたをしてしばし待つ！ 中では生地がフクフク

型の8分目まで流し込んだら型にふたをする。分厚いパンケーキだから、じっくりと火を入れなければならないからだ。弱火で11分焼く。

なんと表面がぶくぶくに！ これが返すタイミング

ふたを取ると、表面がブワッと盛り上がり、泡がいっぱい。この状態になったら返す。さらに5分ほど焼けば、両面きつね色の焼き上がり！



美味しいバナナを飾って完成！ 夢のおやつを召し上がれ

ふっくら焼き上がったバナナパンケーキは、バニラアイス、トッピング用のちょっと高級なバナナ、キャラメルソースなどをかけて出来上がり。手間暇がかかるので、こちらだけは閉店60分前がラストオーダー。¥1000

プレーン×バナナの組み合わせ

プレーンのバターミルクパンケーキにたっぷりのバナナ、そして自家製の塩バターキャラメルが絶妙な「塩バターキャラメルとナッツのバナナパンケーキ」も人気の一品。¥1000

やっぱり基本、という人にはこちらを！

しっとりきめ細かく、ほんのり甘い「クラッシック・バターミルク・パンケーキ」も一度は食べたい。3枚＋バター、メイプルシロップ付き ¥650。1枚 ¥150で2枚まで追加可能。

http://i-voce.jp/

i-VoCEのEat me!ブログでは、「効能」「素材」でレシピを検索できます。
連載開始以来の全50素材200品もの「美肌メニュー」をお試しください。

design:Omi Design Office

連載 第94回

The explanation of love
天才アラーキーの天女論
愛ノ説明
荒木経惟

タイトルは、『東京ゼンリツセンガン』。
荒木さんの「東京シリーズ」第10弾は、
昨年夏から今年の春までの日常を、
そのままままとめただけのシンプルな写真集
昨年夏に前立腺がんの手術をした荒木さ
240枚の"日記"に、そのドラマチックな生
虚と実を、出会いと別れを綴った。
過ぎていく日常にこそ、
かけがえのないストーリーがあると。
文／菊地陽子

あらきのぶよし／'40年東京都三ノ輪生まれ。
今回紹介した『東京ゼンリツセンガン』は、
10月1日にワイズ出版から発売されたばかり。
「歩くのが億劫なんだよ。もう次の作品が遺作だな」
などと言いながら、創作意欲は高まる一方。
現在、持ち歩いているライカには、
次の写真集のタイトル候補である「棺桶」の文字が。
現在、広島市現代美術館では、
「広島ノ顔」展が開催されている。

病室にいるのに、どこかユーモラス
昨年の秋、前立腺がんの手術のた
に入院した東京医科歯科大学附属
院の病室で。荒木さんは、「医科
科」という病院名をもじって、「
きるか死ぬか病院」と呼んでいる。

アタシにスランプがあるとすれば、それは死だね

写真を撮るのは、アタシにとっては毎日のこと、日常だからね。ここにある写真がいいってことは、つまり、アタシの人生がいいってことなの。逆に、ここにある写真日記がおもしろくなかったらそれは、アタシの人生もおもしろくないってことさ。小説だって、結局は、私小説が一番だよ。あとで入れ替えたり、削ったり、付け加えたりしない、順番どおりの日常が、誰にとっても、一番ドラマチックなんじゃないのかな。そんな気がするね。

荒木さんが「東京シリーズ」と呼んでいる、一連の写真集がある。映画や美術関連の専門書ばかりを扱っているワイズ出版から、これまでも、『東京旅日記』『乳房、花なり』『東京緊縛』『東京恋愛』など、9作の写真集が、世に送り出された。その、記念すべきシリーズ10作目が、10月1日に発売された『東京ゼンリツセンガン』である。荒木さんは昨年の夏、前立腺がんの手術をした。その、入院のすこし前の時期から年越しをはさみ、今年の4月まで、240枚の写真で、荒木さんの日常が綴られている。

「東京シリーズ」は、いつも、自分で写真の順番を決めてるんだよ。つっても、要は、撮った順なんだけどね(笑)。映画で言うと、順撮り。アタシにとって写真は日記と同じで、毎日のことだから、そのとおりに並べることが、一番ロマンチックで、ストーリー性が出る。編集者とか、デザイナーってさ、すぐ構成しようとするじゃない？ 順番変えたり、テーマごとにまとめたり。でも生きてることが、物語だからね。たとえば、突然外国からアーティストが俺を訪ねて来たりとか生きていれば、必ず何かしらの出会いがあるから

取材の日、荒木さんは、『東京ゼンリツセンガン』で使用した写真240枚を、一枚一枚めくりながら、その写真の背景を説明した。入院中の写真もどこかユーモラスで、退院した直後に、緊縛を撮っていたり、恋人（こいじん）のKaoriさんとデートをしたり、VOCEの撮影をしたり。モノクロームの写真なのに、毎日がカラフルで、生命力に満ちあふれている。

19page.com

「看護師が笑顔だと、治りが早いんだ！」
「今は看護婦って言っちゃダメなの？ 看護師？ ベッドに寝転がったまま撮っちゃった。白衣の天使。この笑顔がサイコーだね」。美人看護師の写真は、何枚か収められている。

動けないから、ベッドの上で小津鑑賞
病室では、ずっと小津安二郎の映画を鑑賞していた。移動中の車窓から撮った「クルマド」は、小津の"ローアングル"にインスパイアされたもの。でも「散歩がしたかったね」。

死に向かうと、突然、生が登場する
11月に、熊本市現代美術館で開催された荒木経惟展の目玉企画となった「母子像」。撮影をしたのは手術前。作品として展示されたのは手術後。生と死が、行ったり来たり。

いところから見る景色のにも、出会いと別れが
から見た景色。退院後も、検査「生きるか死ぬか病院」に行くに、窓から見える景色を撮った。を流れる神田川。その周りを、がなくなったり、生まれたり。

以前よりもむしろ精力的に女性を、撮る
長い間、荒木さんの被写体であり続けているひとり、shinoさん。「がんの手術したのに、元気なところを見せつけるのが、この写真集のミソだかんね(笑)」と荒木さん。

ブホテルまで行くのが、ートコース
木さんの恋人（こいじん）Kaoriとのデート場面も多数。前髪をって、どこか少女っぽくなった。合悪くても、ラブホテルまで行ちゃうんだよ(笑)。コースだから」

19page.com

荒木さんが演出した"嘘"から生まれる真実
テーマは「失恋」。荒木さんがいつも通っているうたどころ「花車」で、お店を手伝うよし子さんに、荒木さんが演技指導。上は、つき合っていた二人。下は、失恋したあとの顔。

この写真集の中には、自分の日常を撮っただけゃなくて、雑誌なんかで頼まれた仕事の写真も、ちろんある。でも、頼まれて撮った写真も、アシの日常なんですよ。緊縛はね、日記やってる、どうしても途中で下品なものを入れたくなるだ(笑)。ずっと緊縛の連載をしてた（雑誌の）&Mスナイパー』がなくなっちゃったんだよ。から、"アラキンバク"と題して、そのへんで、ゃっちゃっと女の子に声をかけては、撮ってる。、この看護師ね。彼女が、アタシの下の毛を剃てくれたの。白衣の天使って、いいよね。看護の笑顔を見るとさ、やっぱり、治るのが早いんよ。病院にいるときは動けなかったから、このだからってんで、小津（安二郎の映画）を全部た。退院してからは、すぐ、ラットホール・ギラリーで個展をやった。「前立腺がん、なにく！」っていう、元気なところを見せなきゃね。タシは、カメラを持てば、元気になるんだよ。手術は、お茶の水にある東京医科歯科大の附属院でやったんだけど、アタシは、「生きるか死ぬか病院」って呼んでるの（笑）。高いビルでさ、病院に行くたびに、必ずシャッターを押してるね。でも、いろんなとこ歩きながら思ったのはさ、人間、やっぱり散歩だね。散歩が、一番出会いがある。豪徳寺に入れ歯が落ちてたりとか(笑)。俺も、小津のローアングルをもじって、クルマドなんてやってたけど、歩いていたほうが、いろんな日常に出くわすんだよ。

アチャー、また緊縛だ。お◯たなんか開かせちゃって、マズいなあ(笑)。こういう写真をやめれば、マエストロって呼ばれるのに。でも、どうしてもやりたいんだよ。すぐ、単純なエロを入れたくなる。作家とかさ、そういうところ、隠そうとするだろ？ ダメだよ、下品さは、出す、出す、出す！ ガンガン行かなくちゃ。それに、一度カメラの前でお◯たを開かせると、これが、一度セックスしたあとのような、いい顔になるんだよ。やっぱり、視線をソーニューしているからかな(笑)。

生活は、人生は、誰にとっても虚と実が、生と死が、混ぜこぜになっているものなんですよ。たとえば、アタシががんになって、死に向かっていくじゃない？ するとそこに、臨月の妊婦がヌードになって登場する。で、アタシは「生きなくちゃ」と思うわけ。死に向かえば、自然と生が登場し、生に向かおうとすると、いつの間にか死が横切る。出会いと別れもそう。虚だろうが、嘘だろうが、写真にしてしまえば、俺の場合はすべて真実なんだよ。だから、ここにある写真は、すべてが日常であり、すべてが非日常なの。そういうふうにやっているんだ。だから、スランプがない。アタシにスランプがあるとすれば、それは、死だね(笑)。

10月3日、パリ・オペラ座で菱沼良樹さんとコラボ
かねてから親交のあるファッションデザイナー菱沼良樹さんたっての希望で、パリ・オペラ座で開催されるインスタレーションのイベントの際、荒木さんが、ポスター写真を撮影。

永遠のビューティミューズ 平子理沙。
透き通る白い肌、カーヴィなラブボディ…
全ての女性の星としてあり続ける彼女。
Beauty, Fashion, LifeStyle…
もはや平子理沙の生き方そのものが女性の憧れの存在。
そんな平子理沙のLOVEアイテムがすべてつまった1冊。
誰もが憧れる理由と秘密、それは「Little Secret」♥

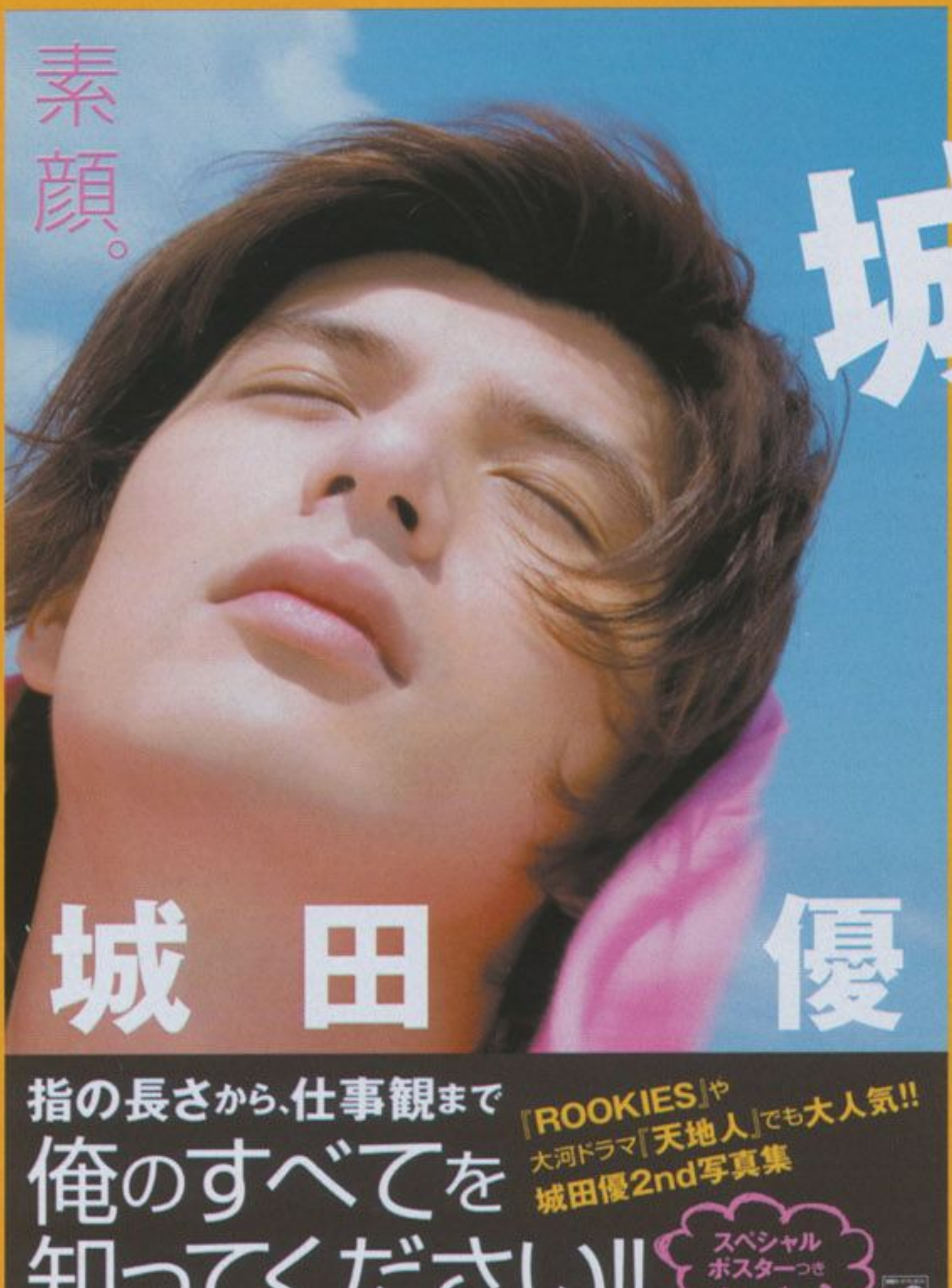
平子理沙「Little Secret」

GLAMOROUS BOOK

好評発売中 1,400円(税込)

KODANSHA

"平子理沙をつくる毎日の小さな秘密"



定価2100円(税込) 講談社

6月26日発売

城田優写真集「素顔。」

沖縄を旅する姿、たくさんのオフショット、
さらに撮りおろしのさまざまな格好の城田くんと、
今まで見たことのない"城田優"がギッシリ!
デビューから今までを振り返ったロングインタビュ
400以上の一問一答も収録し、足のサイズから
家族のお話まで、"一冊丸ごと城田優"の写真集。

豪華特典満載!

- 城田優オリジナルポスター入り
- オフショット満載のフォトブックが、抽選で100名様に当たる!
- 限定ケータイ待ち受け画面もダウンロードできちゃう!

お問い合わせはこちら(下記の小社窓口または
★講談社 読者ご注文係:TEL.03-5395-3676
(受付:土・日・祝日を除く9:30〜17:30)
★講談社雑誌第二販売部:TEL.03-5395-3630

19page.com

VOCE 01
BEAUTY NEWS

photographs:SHINTARO
design:mashroom design
text&composition:Ayako Serikawa

絶対手に入れたい!
完売必至の限定コレクション

マスコミ向けの新作発表会の会場では
あちこちで「キャー♥」と声があがったほど。
シュウ ウエムラのホリデーコレクションは
心の奥底にしまい込んだ乙女心が
くすぐられる、ロマンティックで
キュートなアイテムが勢揃い!

日本人女性で初めて宇宙に行った向井千秋さんは、その体験を「天女になったよう」語った。キラキラと瞬く星たちのあいを自由に飛びまわる──実際に向井さのような体験はできなくとも、女子な誰でも心躍る夢。それを形にしたのが、ュウウエムラがツモリチサトとコラボた今季のホリデーコレクションだ。

発売と同時に売り切れ！が恒例になっいるシュウ ウエムラの限定モノ。その魅力はなんといっても〝持っているとキウキする〟ビジュアルと〝多くのへ&メイクアップアーティストをも魅了る〟品質の高さにある。蜷川実花さん、野モヨコさんといった、乙女心ド真んなアーティストとのコラボで爆発的人気を誇ってきた限定コレクションには、然にファンの期待が高まる。「次はいたい誰とコラボしてくれるの!?」そのクワクに存分に応えるのが、世界中の性から熱狂的に支持されるファッションデザイナー、津森千里さん。期待を上回〝目がハート〟なビジュアルが誕生した。楽しみながら美しく。幼いころ、お母さの口紅をこっそり塗った時のような、ピュアな気持ちでメイクができる、そんなアイテム満載の2009 ホリデーコレクション、発売までカウントダウンを！

パウダーアイシャドウ3色、クリームアイシャドウ2色、チークをセットに。キュートなパッケージはもちろん、優秀なメイクアイテムを詰め込んだ自慢の逸品。上から、〝プラネット キャット〟が集めた星たちを閉じこめた、オーロラに輝くパレット。シュウ ウエムラ プラネット キャット パレット　宇宙にリボンをかけたようなロマンティックな外見にぴったりの配色。同 プラネット リボン パレット 各￥7140（11月1日限定発売）

愛らしいポーチにプロ仕様ブラシがイン

使いやすさ、肌あたりの良さを兼ねそなえたシュウ ウエムラのハイクオリティなブラシのセットも登場。毎年高い人気を誇るこのセットも、もちろんツモリバージョン♪ ホリデーコレクションの主役とも言うべき〝プラネット キャット〟のアクセントが光るゴールドポーチに収められた。思わず見せびらかしたくなるビジュアルとメイク上達に一役買ってくれそうな本格ブラシ（フェイス&チークブラシ、アイシャドウブラシ2本、リップ&アイライナーブラシ）の豪華な組み合わせは絶対に買い！　シュウ ウエムラ ミニ ブラシ セット ￥6825（11月1日限定発売）

19page.com

VOCE TAKE ONE!

design:Omi Design Office text&composition:Asami Takanezawa

1 クールロマンティックな女性に変身して、聖夜のヒロインに！

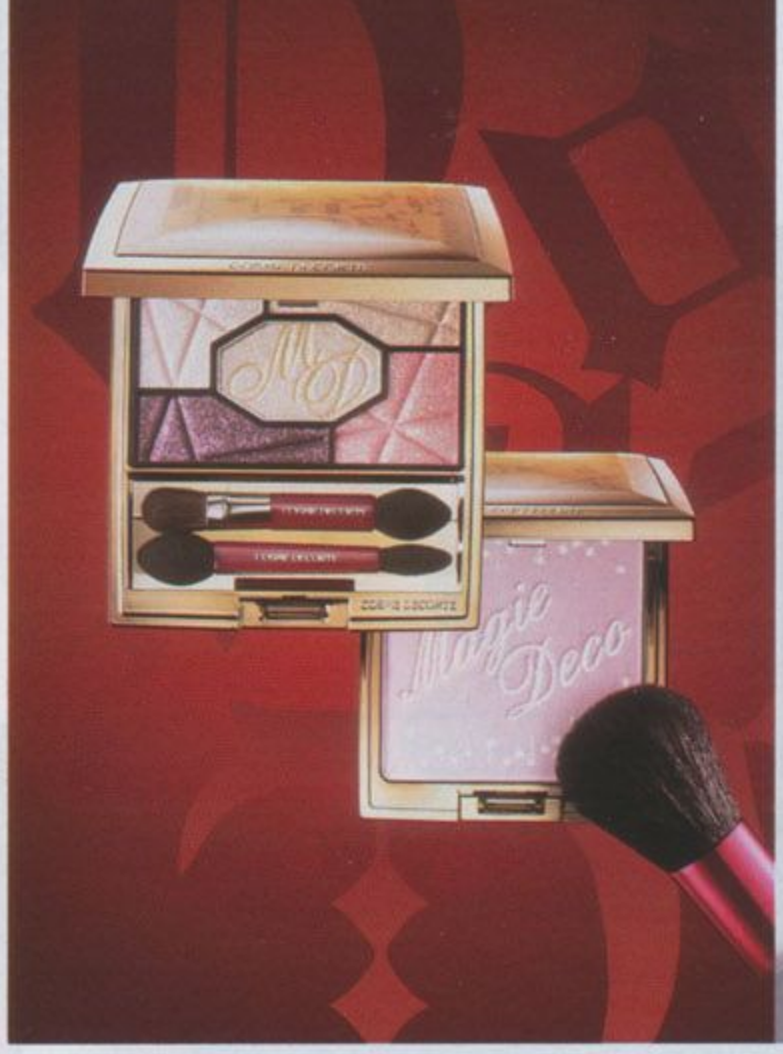
マジー デコ コフレ Ⅲ（コスメデコルテ）

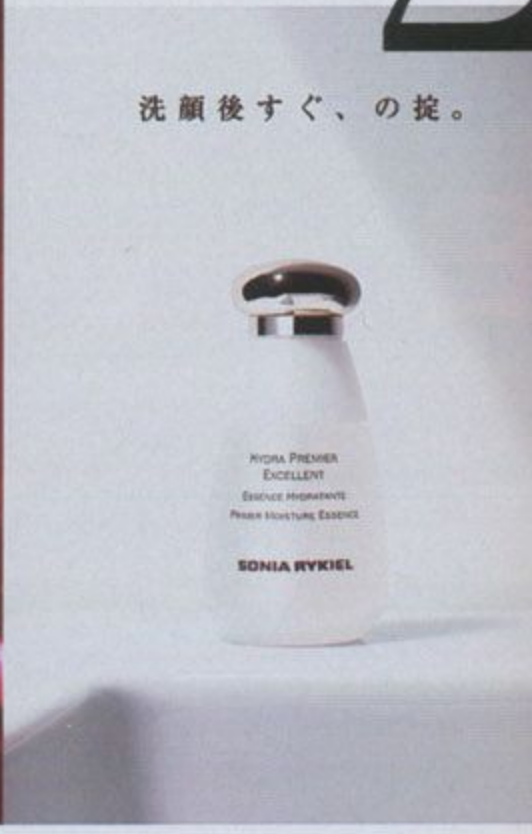
中世ヨーロッパの貴族たちがまとっていたゴシックファッションから、インスピレーションを受けて生まれた限定コフレ、「コスメデコルテ マジー デコ コフレ Ⅲ（¥6825）」が11月1日、限定発売！ 重厚でゴージャスなセットの内容は（写真左から）シャドウ ブリリアンス CR（アイカラー）、プレストパウダー CR（フェイスパウダー）、フェイスブラシの甘くてミステリアスな女性になれる3アイテム。マジー デコならではのゴージャススイートは2009年コフレでも健在。今年のクリスマスは、スペシャルコフレでロマンティック ゴシックの魔法にかかってみては?! ㊐コスメデコルテ☎03・3273・1676

2 "洗顔後すぐ、の掟"で心地よいうるおいを長時間キープ

イドラ プルミエール エクセラン（ソニア リキエル）

クレンジング、洗顔でリセットした直後、次に使うアイテムを浸透しやすくするためのスキンケアベースとして、乾燥に悩む女性たちの肌を救った「イドラ プルミエール」が、2005年のリニューアルからさらに進化を遂げ「イドラ プルミエール エクセラン（80㎖ ¥5250）」となって新登場。角質層の水分を保持し、適切なうるおい環境をキープする力と、柔軟にする力がアップ。さらに高機能保水成分、加水分解キシランを新たに配合し、うるおいを長時間キープ！ 新生「イドラ プルミエール」で心地よい、もっちりとやわらかな上質肌を実感しよう。㊐ソニア リキエル 0120・074064





3 女子力UPに効果大！フラワーエッセンスで心にサプリメントを

DTW フラワーエッセンス（オペーク ギンザ）

「なんだか毎日が退屈……」「疲れきってやる気が出ない……」「よく眠れない……」そんなあなたを「DTW フラワーエッセンス」が癒してくれる。一つの花から作られたシングルが36種（各10㎖ ¥2625）、ブレンドされたフォーミュラが9種（各25㎖ ¥3675）の全45種で、目的別に効果を引き出すエッセンス。一番の注目は、女子力を高める「ファシネーション」。ユリの花エキスを4種配合し、内に眠る美しさを引き出してくれる。一日1～4回、1回に4滴を直接もしくは少量の水に入れて飲むだけ。自分にあったエッセンスを見つけて癒されよう。㊐オペーク ギンザ☎03・5250・1184

4 自分を大切にする希望のシンボル、ピンクリボン

乳がん早期発見啓発キャンペーン2009（エスティ ローダー）

今年で17年目を迎える「ピンクリボンキャンペーン」は、一人でも多くの女性に乳がんの早期発見の重要性を伝え、意識と知識を高める社会貢献活動。自己検診と定期検診の大切さをアピールし、多くの人に乳がんに対する認識を促すことを目的としている。また、支援製品（全国百貨店化粧品売り場10月31日まで）を取り扱い、収益金の一部は支援団体に寄付される。精神面も強くて美しい女性でいるためにも、この機会に検診を受けてみてはいかが。支援製品についての詳しい情報は、http://www.bcap.jp（PC）、http://www.bcap.jp/m/（mobile）にて。㊐エスティ ローダー☎03・5251・3386

MARY QUANT

5 ポイントを貯めて、オリジナルアイテムをゲットしよう！

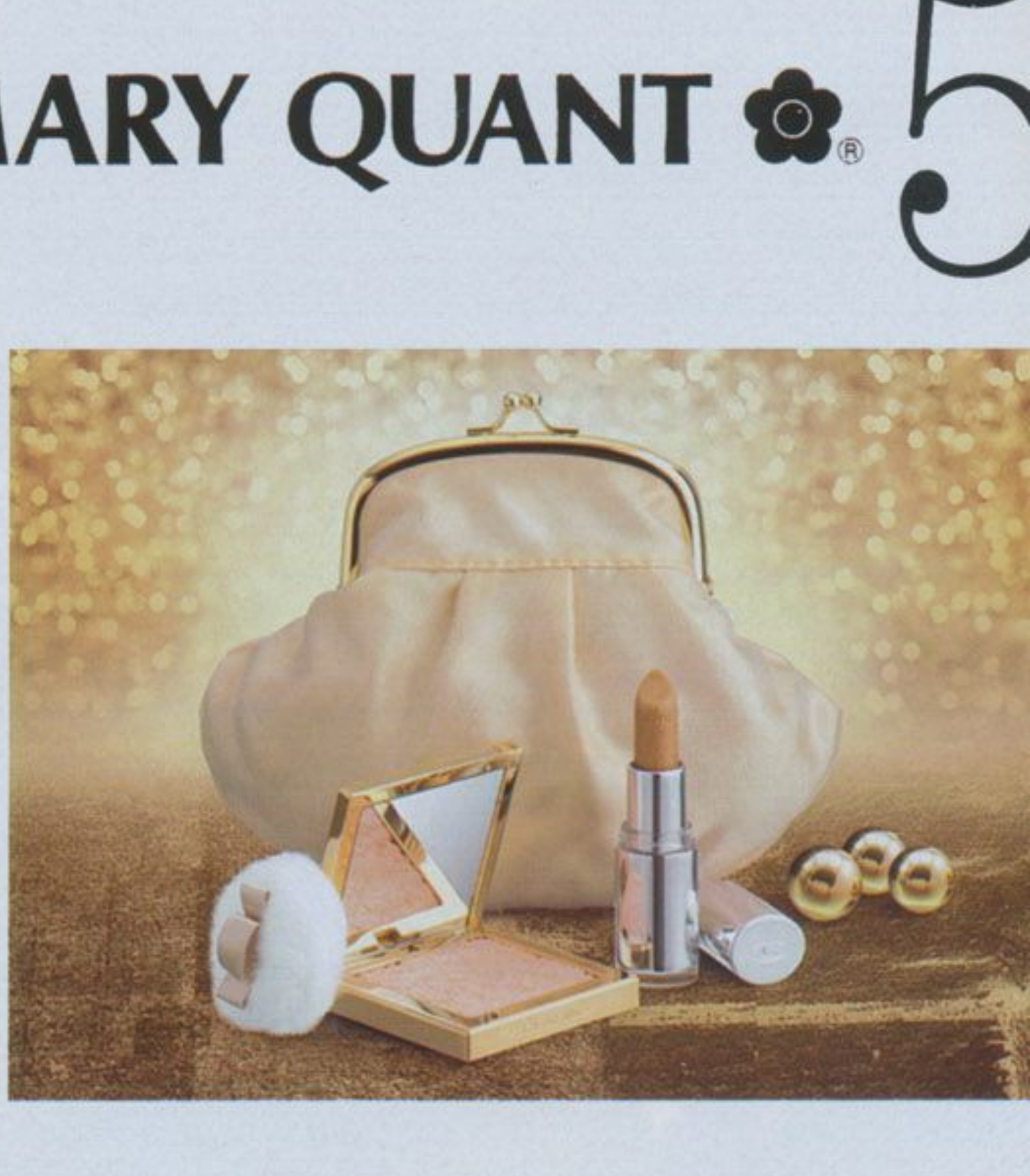
POINT UP CAMPAIGN 2009（マリークヮント）

11月1日～24日の期間中にマリークヮントで商品を税込1万500円以上購入すると、通常のポイント（税込1050円購入ごとに1ポイント加算）にプラス10ポイントがもらえる、「ポイント アップ キャンペーン 2009」を開催！ 「マリークヮント ポイント ギフト」は40ポイントでタンブラー、75ポイントでボストンバッグ、140ポイントでミラー、200ポイントでジュエリーボックスがもらえる。どれもポイントでしか手に入れることができないプレミアム品。ポイントを貯めて賢くギフトをゲットしよう！ ㊐マリークヮント コスメチックス ジャパン 0120・539810

6 ゴールドをちりばめたメイクアップキットで、Xmasを華やかに演出

2009 クリスマス コレクション（クラランス）

ユニークなゴールドからインスピレーションされた、華麗なクラランス 2009 クリスマス コレクション（全4種）が個数限定で11月6日に登場！ 「ゴールド アトラクション メイクアップ コフレ（¥8925）」にはラグジュアリーな気分をアップさせる華やかなポーチと、フラワーモチーフのフェイスパウダー、ゴールド×シルバーパールのルージュ（限定色）、フェイス＆ボディに使用可能なふわふわの心地よいパフがIN。また、引き締まったボディへと導く製品をセットにした、「ボディケア コフレ（¥14175）」も同時に発売。どちらも限定品なのでお早めに！ ㊐クラランス☎03・3470・8545



19page. com

photographs:SHINTARO
design:mashroom design
text&composition:Ayako Serikawa

24時間体制で多角的にアプローチ

日々進行するエイジングには昼夜問わずのケアが必要。
テクノロジー研究による独自のアプローチと、聖なる植物ホーリーバジルエキスを
配合したベキュアのクリームで、肌のすみずみまで、オールデイケアを!

全ての人類の母方の家系をたどっていくと、約12万～20万年前に生きていた一人の女性にたどり着く。1987年、科学雑誌『ネイチャー』に発表されたこの科学分析は、体内の〝ミトコンドリア〟のDNAを調査するという方法で解明された。地球上のほぼ全ての生物に存在し、ヒトの細胞内には数百～数千個あるといわれているミトコンドリア。ベキュアはその誰もがもつ小さな存在の、大きな可能性に着目した。

年齢とともに減少するミトコンドリアにエネルギーをチャージすると、細胞のエネルギー源ともいわれるATP合成の促進につながる。「ホーリープレジャー」は、このミトコンドリアの可能性を紐解き、独自のアプローチによる肌の保湿力アップと、外的要因からの保護を目的としたベキュアのプレミアムエイジングケアクリーム。さらに、6種の植物エキスとともに肌に対して〝高める〟〝護る〟の2アクションを行うのが、ホーリーバジルエキス。インドの薬草医学では強壮薬として使われるほどのパワーをもつこのハーブのエキスを丁寧な精製プロセスで抽出、たっぷりと潤いに満ち、力溢れる健康肌を目指す。

夜は肌の状態を整え、昼は外的要因からの護りに徹する。ひとつで24時間の潤い＆美肌体制が完成する聖なるクリームで、襲いくるエイジングに打ち勝とう。

ペアで使いたい化粧水デビュー!

ホーリーバジル(右写真)をはじめ、6種の植物エキスがギュッとつまったホーリープレジャー。その配合成分に加え、新登場の化粧水には保湿成分ピチアレスベラトロール、パン酵母エキス、酵母由来のオリゴペプチド、ビフィズス菌という4種の発酵由来成分を配合。人気を誇るクリームと浸透力＆保湿効果を発揮する化粧水のペア使いで本格的なエイジングケアを。ベキュア ホーリープレジャーローション 150mℓ ￥10500

潤い不足によるエイジングサインに総合的にアプローチするプレミアムクリーム。夜のあいだに肌をトリートメントし、日中は外的要因からの防御効果を発揮する。リッチなテクスチャーながら、肌にスーッと浸透してベタつかないので、朝・夜使用、どちらも快適。ベキュア ホーリープレジャー 34g ￥18900

VOCE

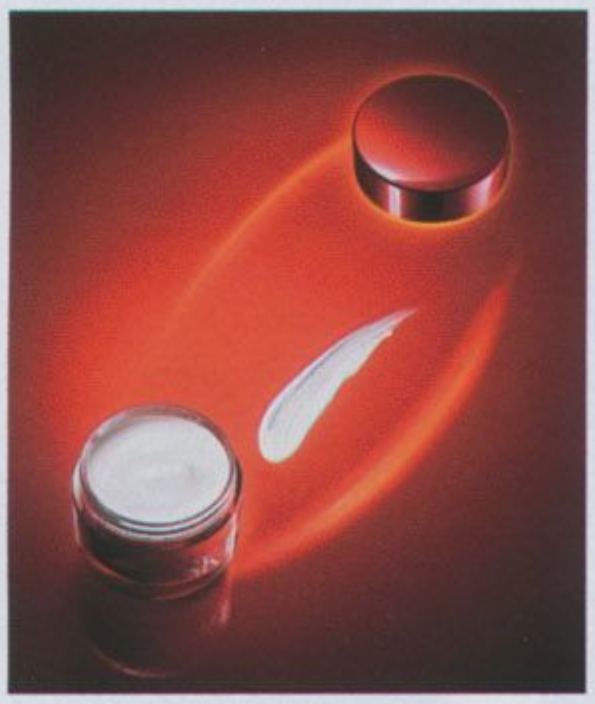
TAKE ONE!

design:Omi Design Office text&composition:Asami Takanezawa

1

2

3



4

5

6

1 ディオールのクリスマス ルックで華やかな聖夜を演出

New Look Christmas 2009 (Dior)

52個ものクリスタルがちりばめられた、特別感あふれるペンダント リップ パレット、「クリスタル ボレアル(クリスタル グロス ジュエル)各¥9975」はディオール×スワロフスキーの豪華コラボレーション！ ディオールのロゴが刻まれたペンダントはあらゆるシーンにふさわしい高級感あふれるジュエリーとなっている。ペンダントとしてだけではなく、ロケットの中に潜んだ、限定2色(No.001 ピュアホワイト、No.251 ピュアピンク)のクリスタルグロスはどちらもまばゆいばかりの輝きを放ち、クリスマスを特別な日に演出してくれる。㊐パルファン・クリスチャン・ディオール☎03・3239・0618

2 1ヵ月集中ケアで地肌ストレスとさよならしよう

ヘッドスパ集中ケアクリーム 8本セット(h&s)

地肌ストレス(かゆみ、乾燥、ベタ
きなど)に悩む女性にむけた、地肌ケ
トリートメント「h&s ヘッドスパ 集中
アキット」が発売中。P&G の調査によ
と地肌ストレスに悩まされる女性は 8
近くにのぼるそう。ヘッドスパ 集中
アクリームはストレスを強く感じてし
うときに、集中的にケアする地肌にも
にも効果的なトリートメント。同製品
15名様にプレゼント！ ※はがきに〒
住所、氏名、年齢、電話番号を明記し
ご応募ください。応募先:〒112-8001
談社 VOCE 編集部「h&s ヘッドスパ集
ケアキット」係(11月20日消印有効)。
P&Gお客さま相談室 0120・021327

3 奮い立つハリ、乱れのないキメを生み出す美容乳液

SK-Ⅱ スキン シグネチャー (マックス ファクター)

肌本来が持つ美しくなる力に着目した美容乳液「スキン シグネチャー(80 g ¥15750)」がSK-Ⅱより発売。みなぎるようなハリ、輝くようなツヤ、一糸乱れぬキメに満ちた力強い美しさが長く続くことを目指した新しいエイジングケアは、長年の遺伝子、老化研究の成果！ 共通成分として独自の複合成分「SPアクティベーター」を配合。乳液のうるおい実感と、美容液の浸透力、クリームの贅沢なコクを併せ持ち、べたつかずにしっとりうるおう新しいテクスチャーも魅力的。今年の秋冬はスキン シグネチャーにお任せすれば大丈夫！ ㊐マックス ファクターお客さま相談室 0120・021325

4 「純白」と「純金」の携帯用コンパクトでいつでも輝く肌に

パウダー オーロラスノー ドラマティック ゴールド(ポーラ)

人気の「ザ メーク B.A パウダー オ
ロラスノー」が、新たに純金パールを
合し、携帯用パウダー「ザ メーク B
パウダー オーロラスノー ドラマティ
クゴールド(¥7140)」となって11月20
から限定発売。キメ細かくなめらかな
ーラを放つ肌を演出し、高貴な輝きと
ヤを与えてくれる。こだわりの純金パ
ルで麗しい上質な肌を演出。トラブル
カバーし、日中のダメージから肌を守
効果もあり。携帯用コンパクトケース
持ち運びにとっても便利。リッチな感
のパフにもこだわり、化粧直しをする
びに心地よくハッピーな気分に。㊐ポ
ラお客さま相談室 0120・117111

5 完熟蜂蜜配合の洗顔石鹸の濃密泡で乾燥知らずのもち肌へ

ハニーラボ 完熟蜂蜜サボン (山田養蜂場)

蜂蜜でおなじみの山田養蜂場から、生クリームのような濃密泡としっとり感たっぷりの洗い上がりを実現した洗顔石鹸、「完熟蜂蜜サボン(60g ¥1890)」が発売された。この石鹸にはルーマニアの広大な土地で作られた完熟アカシア蜂蜜が贅沢に、20%も配合されている。蜂蜜は、熱変化に非常に敏感なため厳しい管理のもと、丹念に時間をかけた製法は養蜂場のこだわりがあってこそ。また、生クリームのようにピンと角が立つ、密度の高いタフで消えない泡は、上質な洗顔を約束。一度使えば、必ずハニーラボ蜂蜜石鹸の魅力にやみつきになること間違いなし。㊐山田養蜂場 0120・832222

6 5種類のコフレがあなたのクリスマスを華やかに香らせる

クリスマスコフレ (BVLGARI)

ブルガリからの贈り物。人気の香り
かりを集めた5種類のクリスマス限定
ペシャルコフレ！ 写真は「ローズエ
センシャル キット(¥11025)」でオー
パルファム、ボディミルク、ポーチの
品。「ブルガリ プールファム」コレク
ョンから誕生したローズエッセンシャ
はバラの香りのセンセーション。その
「オムニア グリーン ジェイド キット(
8505)」、「オムニア アメジスト キッ
(¥8505)」、「プールオム ソワール キ
ト(¥8085)」、「アクア プールオム キ
ト(¥7350)」が発売。オムのキットは
へのプレゼントにもオススメ！ ㊐ブ
ガリ パルファン事業部☎03・5413・12

※プレゼント応募時にお預かりした個人情報は、当選時の賞品発送のみに使用させていただきます。また、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

19page.com

VOCE BEAUTY NEWS

05

photographs:SHINTARO
design:mashroom design
text&composition:Ayako Serikawa

実力派スキンケアブランドの"本気"

名前の由来は、ギリシャの哲学用語「真の知」。
ロート製薬「エピステーム」は美に対するあくなき探究心と
"知"を持つすべての女性に向けて誕生した新ブランド。
賢い女性を納得させるその実力、存分に味わいたい！

例えば旅行に行くとき。パンフレットを目の前に私たちは考える。往復の飛行機代、ホテルのレベル、食事、オプションすべてを考慮して、このプランの値段は安いか、高いか。ところが、スキンケアアイテムを購入する際は同じようにはいかない。判断材料が少ないうえ、判断には知識が必要だ。だからこそ賢いVOCE読者は"なんとなく"選ばないために、カウンターに足を運び、サンプルで試す。

「Obagi」など、スキンケアに定評のあるロート製薬からの初・百貨店ブランド「episteme（エピステーム）」は、そんなしっかりと選択眼をもつ女性たちが、値段の価値あり！という確信をもって買えるスキンケアブランドだ。

待望の新ブランドが目指すのは、シミ、シワなどの部分的な悩み解決にあらず。加齢、光老化、酸化、糖化といった肌老化の４大要因に体全体からアプローチするエイジングケアに挑戦する。特に、タンパク質が糖と結合することで劣化する現象を指す"糖化"は肌弾力が失われ、黄ぐすみの原因になると、最近注目を集めている問題。ロート製薬はアメリカの研究機関との共同研究によって今までの抗糖化研究からさらに一歩先をゆく画期的な成分"アルサージ"を開発、その成果を存分に詰め込んだ。

確固たる理由で化粧品を選ぶ。それを可能にする実力を兼ね備えた新ブランドで、美肌への確かな道を歩もう。

専門家によるカウンセリング、肌診断と解析によってカスタマイズされるアイテムの軸になるのが化粧液。老化ダメージの予防にはエピステーム トリートメントローション ディフェンド 150mℓ ￥8400、あらわれはじめた老化のサインに対応するのが、同 メンテナンス 150mℓ ￥9450、複雑に絡み合ったエイジングサインの回復を積極的に促す、同 リペア 150mℓ ￥10500といった、エイジングの進行具合によって選べる３タイプが揃う。（写真はメンテナンス）

体全体に美のエキスを！ 美容飲料もスタンバイ

体力不足のとき、栄養ドリンクに救われるあの感覚。お疲れ肌にも即効でエネルギーチャージできるお助けドリンクがあれば……。そんな希望を叶えてくれるのが、このビューティドリンク。コラーゲン、ローヤルゼリーエキス、ヒアルロン酸をはじめ、データに裏づけられた美のエキスを贅沢に配合し、吸収されやすいドリンクタイプに。肌の疲れや衰えを集中ケアする。エピステーム ビューティアドバンスドエッセンス 20mℓ×20本 ￥10500

SUNST
キレイを、まい
コーヒー、紅茶、赤ワイン。
あなたの毎日に、
もれなくステインついてます。
© 2009 Jeffrey Fulvimari
ステインを落とす＆つきにくくするWアクション！
コーヒーや紅茶、赤ワイン、チョコ、カレー、プルーン…
いい女の毎日は、歯の着色汚れ＝ステインの原因がいっぱい！
ステインを浮かせて落とす＆つきにくくする
ダブルアクションのオーラツー ステインクリアで、キラキラスマイルキープ！なのだ。
ステインにWアクション！
❶ 落とす
❷つきにくくする
【歯の拡大図】
ステイン
ステイン
（イメージ図）
高清掃シリカ
ステインコントロール成分
高清掃シリカ（清掃剤）が歯の表面のステインを落とし、
ステインコントロール成分（溶解剤）が細かな部分のステインを溶解し、付着抑
気分でよりどり3 flavors！
選べてルンルン10 colors！
ミラクル
キャッチ毛
スパイラル
キャッチ毛
SUNSTAR
Ora2
キレイを、まいにち。
STAIN CLEAR
ステインクリア
磨けばキラキラ、見せたい白い歯
Ora2 ステインクリア
あなたも女子力アップ！「口もと美人道」は www.ora2.com でチェック！
サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1 商品のお問い合わせ 0120-008241
オーラツー ステインクリア ペースト 医薬部外品
効能・効果：歯を白くする・口臭防止・ムシ歯予防
オーラツー ハブラシ
19page.com

19page.com

VOCE NEW HAIR vol.12

VOCEイチ押しサロンの
最新スタイルをお届け!

前髪をアクセントにしたボブでおしゃれ上級者に

ファーボレロ(コサージュ付き)¥17850/アバハウスインターナショナル(アバハウス・ドゥヴィネット)
ワンピース¥22050/アバハウスインターナショナル(ディモルフォセカ バイ カリテ)
ネックレス¥2625/ジオン商事(スリーフォータイム)

Short
ショート

ふわんっと弾むAラインシルエットに厚めの前髪を合わせた、個性的なおしゃれボブ。ストレートだとモード感が強すぎるので、中太のロッドで毛先巻き&平巻きのパーマをかけてラフなウェーブをプラスすると、カジュアルな雰囲気に。前髪は、写真のモデルのように眉より上で厚めにカットすると、キュート度がぐんとアップ。長めに残せば、大人クールな印象に。(担当:根本貴司さん)

適している髪質

硬い	普通	軟らかい
多い	普通	少ない
太い	普通	細い

SIDE

BACK

by HEARTS
☎03-5772-2388

photographs: Yoshinobu Fukaya/aura
styling: Kazumi Shibayama
design: mashroom design
text&composition: Yukiko Matsumura

Long
ロング

顔まわりをふわりと包み込むサイドの髪と、目の位置ギリギリでカットした厚めの前髪が、顔の面積をぐぐっと縮小。さらに、目元の印象を強める効果も高く、ぱっちり目の愛らしい表情を演出してくれる。髪が硬い人、ぺったりしやすい人は太めロッドで中間巻きのパーマをかけると、ハンドドライでふんわりとした動きに。カラーは落ち着きのあるココアブラウンで秋らしく。（担当：根本貴司さん）

適している髪質
硬い　普通　軟らかい
多い　普通　少ない
太い　普通　細い

ゆったりウェーブ×前髪で小顔度も愛らしさも急上昇

SIDE

BACK

ブラウス¥14700／アババハウスインターナショナル（リヴィジテーション）
ネックレス（ブレスレットとセット）¥10500／ジネス ルミネ立川店（ジネス）

つやめく髪と美肌を獲得できるトリートメントパーマ

SIDE

BACK

ニット¥18900／アババハウスインターナショナル（カリテ）
ネックレス¥2625／ジオン商事（スリーフォータイム）

Medium
ミディアム

つややかさと柔らかさを兼ね備え、肌までツヤッぽく見せてくれる美髪スタイル。髪質に合わせて、パーマ液にトリートメントをミックスし、ケアしながらパーマをかけることでそれを叶えるのがハーツ流だ。よりツヤ感が際立つよう、カットではレイヤーや削ぎを控えて面の部分を多くつくること。スタイリング剤は、しっとりとした束感が生まれるヘアオイルがベスト。（担当：平田誠さん）

適している髪質
硬い　普通　軟らかい
多い　普通　少ない
太い　普通　細い

Short
ショート

パーマが人気の今、新鮮かつカッコよくキメたい人には、シャープな毛流れがポイントのストレートボブがおすすめ。毛先は削ぎすぎず、ツヤ感を残すのが上質さのカギ。スタイルがシンプルなぶん、レッドブラウンのカラーで遊びゴコロをプラスすると、おしゃれな印象に。スタイリングはまずハンドブローし、表面の髪をブラシでブローするとつややかに仕上がる。（担当：平田誠さん）

適している髪質
硬い　普通　軟らかい
多い　普通　少ない
太い　普通　細い

シャープな毛先がクール&モードな魅力を演出

SIDE

BACK

カットソー¥14700／ブロンディ（ビッテン アップル）

ge.com

19page.com

思わず夢中になりました

2009・第63回

読書週間

10/27(火)～11/9(月)

10月27日は文字・活字文化の日

●主催＝社団法人 読書推進運動協議会
●主要構成7団体＝(社)日本書籍出版協会 (社)日本雑誌協会 (社)教科書協会
(社)日本出版取次協会 日本書店商業組合連合会 (社)日本図書館協会 (社)全国学校図書館協議会
●後援＝文部科学省

握りしめているものを手ばなせば、
いますぐ新しいものを
手にすることができます。
伊藤守

6年ぶりの書き下ろし

人生を開く極意！「生き方」コーチング

手ばなす技術

心の壁を越える57のルール

伊藤守

好評発売中！ ●価格1260円(税込)

社

19page.com

麻衣のひとりごと

竹脇麻衣

PROFILE: イラストレーター。イラストのほか、広告デザイン、本の装丁などもこなし多方面で活躍中。スタイリッシュで温かみのあるイラストにファンも多い。

twinkle twinkle 輝けワタシ♪
サンタさん、欲しいものがいっぱいあって困っちゃう。

RYUJI'S

すっかり街の景色も秋めいて。クリスマスが待ち遠しい方も多いのでは
蠍座生まれの方、お誕生日おめでとうございます！
風邪など引かないよう、冬に向けて栄養をたくさんつけてくださいね。

supervisor:Ryuji Kagami illustrations:Mai Takewaki photograph:Tatsuya Hamamura design:COMBOIN text:Mari Nakatani composition:Takako Kamata

毎年、太陽は10月24日頃から11月22日頃までの間、占星術上の蠍座を運行します。この間に生まれた人が「蠍座」になります。これから数年間の星の動きは、まさに劇的でどの人にも運命の激変が起こりそうな予感がしますが、11月の蠍座もその例にもれません。なぜなら、守護星の冥王星が、土星とピタリ90度のハードな角度を形成するから。この配置は来年も続きます。これは、実に厄介な配置。蠍座の人が内に秘めているトラウマやコンプレックスなどが表面化してくる可能性があるからです。過去に犯した失敗や過ちなどの清算をするチャンスだとは言えそうですが。ほかの星座の人もこの時期は、自分の心の奥に溜まった澱(おり)のようなものを掃除するとき。熟成されたワインのボトルの底には必ず澱があるもの。少々厄介だけれど、実はあなたという人生が熟してきた証拠だと考えて、整理整頓してみては。

鏡リュウジさん

心理占星学研究家、翻訳家。国際基督教大学大学院修士課程修了後、英国占星術協会会員として、VOCEをはじめとする雑誌、TV、ラジオで大活躍中。心理学的なアプローチで占いの概念を覆し、幅広い層から支持を得ている。『鏡リュウジ 開運！ 星が導く京都ガイド』（小社刊）や『オルフェウスの卵』（文藝春秋刊）など著訳書多数。

今月のHOROSCOPE

牡羊座 3／21～4／19

恋愛運 シングルは出逢う人がみんな自分を非難しているように思えて、恋どころではないという感じ。平常心を保つ努力を。カップルは恋人に身も心も依存しやすいとき。自力でできることまで恋人に押し付けていると、関係がギクシャクすることに。

全体運 共感能力が問われる時期だ。もともと誰かや何かに取り入ることを嫌うあなたは、共感すること自体に抵抗を覚えるかも。だが人の気持ちを察し、共鳴することを学ぶいいチャンスと考えることだ。

美運 服や髪型とのトータルバランスを考えてメイクをして。第三者の目線で自分の顔を眺めたい。

牡牛座 4／20～5／20

恋愛運 シングルは出逢った人のペースに合わせる意識を持つと、恋愛に発展しやすい。相手の趣味や好みを聞き出すことから始めて。カップルは対等な意識を持つこと。デート費用の割り勘を申し出たりすると、ごく自然に対等な良い関係になっていく。

全体運 いろいろな人や事柄と接することが期待できる場に積極的に出かけて行きたい。苦手な人や事柄でも、自分から打ち解けた態度で話しかけたり行動することで、さまざまなチャンスがもたらされる。

美運 ナチュラルメイクを心がけて素肌感を大切にして。毎日のお手入れを入念に行うことが必要だ。

双子座 5／21～6／21

恋愛運 シングルは珍しく一目惚れを経験しそう。胸の高鳴りが激しくて ぎこちない態度になってしまうと、チャンスを逸する。気が利くところをアピールしよう。カップルは恋人の役に立つ情報を集めて伝えてあげたい。あなたの存在価値が高まる。

全体運 単一作業の反復が苦手なあなただが、今月はそれに打ち込むことが期待される。単調な事務作業の中に、面白みを見出すことができると、あなたなりの喜びがもたらされ、成長にもつながるはず。

美運 仕事場とアフター5では、メイクをがらりと変えてみたい。気持ちの切り替えが速くなる。

蟹座 6／22～7／22

恋愛運 シングルはときめく出逢いが多い時期。あの人もこの人も素敵なんて迷い続けていると、チャンスを逃すかも。ターゲットは絞って。カップルはデートに刺激と変化をつくらないと、浮気心が芽生えてしまうかも。新しいことにチャレンジして。

全体運 何事もワクワクすることを優先して過ごすこと。嫌なことから始めると、楽しいことまで到達しないうちに、時間が過ぎてしまう。パーティや楽しい催しには億劫でも出かけていくとハッピーに。

美運 ホームエステでお金をかけずに美肌をキープして。果物や野菜を用いたパックもかなり有効だ。

獅子座 7／23～8／22

恋愛運 シングルはチャンスをしっかりキャッチできるとき。恋愛モードに持ち込むには、落ち着いたムードをアピールすることだ。カップルは二人きりのしっとりした時間を多く持つこと。恋人をまず褒めて自信をもたせてあげると、関係が盛り上がる。

全体運 夢や理想に向かって、大胆に行動すると、一挙に状況を変えることができるだろう。特に誰かとコンビを組んで行うことは、かなりの成果をあげられる。仲間との気持ちのつながりを優先して。

美運 メイクを終えたら、息もチェック。ブレスケア用品をバッグの中に入れて常備すること。

乙女座 8／23～9／22

恋愛運 シングルは人の意見に左右されて自分の見る目が曇りがち。あなたが好きだと思う気持ちを何よりも大切にすることだ。カップルは恋人に対する不満を口にできず、イライラを溜め込みそう。八つ当たりみたいな言動ばかりしていては、ダメだ。

全体運 的確な情報を必要なところへ流していく心がけが、仕事や人間関係をスムーズに進展させる。特定の誰かだけに情報を流さないという意地悪な行為は、めぐり巡ってあなたを窮地に追い込むだろう。

美運 グロスやリップを使いわけて、立体感のある唇を。独特のセクシーさを醸し出すことが大切。

HOROSCOPE

ホロスコープ

10/23〜11/20

"情熱的な真剣勝負師の蠍座"

本性格 愛傾向 仕事も恋も真偽を瞬時に見極める強者

蠍座の一番の特徴は、眼差しの底にある妖い光。人の嘘やごまかしを一瞬で見抜く洞力があるのだ。物事の裏にある真実に焦点合わせて集中したときに、まやかしや偽物見えてくるのだ。そして目的を定めると、ぶとく食いつき、確実に達成させることがきる。その忍耐力と精神力は他の追随を許ない。その目的が恋である場合も、同様。瞬にして運命を嗅ぎとって見定めたら、何何でも手に入れようとするだろう。それだに遊びがなく、常に真剣勝負の恋をする。座にとっては、運命の相手と生涯添い遂げことが、最大の幸福なのだ。そのため短いを何度も繰り返すようなことはなく、一人人をとことん愛しぬく人生を望むだろう。

これからの蠍座 自分を信じて進めば運命が味方してくれる

昨年末から、何となく世間のムードが変わってきたと感じている蠍座は多いだろう。地球から最も遠く、十数年ひとつの星座を運行する間に世相を根底から変える力を持つ冥王星が、山羊座に入り、蠍座の不屈の精神を支える体勢になったからだ。それ以前のあなたは、自分の真剣さや執着心をもてあまし気味だったかもしれないが、今は時代がそれを後押ししてくれているように感じるだろう。そこにここ数年、魚座からあなたを援護してきた変革の星・天王星の作用も加わり、組織や集団、世の中を変革する流れのリーダー的な存在として祭り上げられていることもあるはず。重責や抑圧に負けず前進し続けられるなら、あなたを巡る物事は急展開するだろう。

蠍座との相性

牡羊座のあなた
蠍座にライバル心を燃やしても負けるだけ。味方として迎え入れる度量を持つことが望まれるだろう。

牡牛座のあなた
平和主義の牡牛座と徹底主義の蠍座。水と油の二人だが、信じあうことができれば絶妙のコンビになれる。

双子座のあなた
蠍座はあなたの軽妙さに振り回される傾向がある。恨みをかわないように、常に真面目な態度で接すること。

蟹座のあなた
情に厚い二人。あなたの庶民的な魅力で蠍座の猜疑心を包み込めれば、とてもいい関係を築けるだろう。

獅子座のあなた
目立ちたがり屋の獅子座と裏で仕切りたい蠍座。互いの役割分担ができれば、最強のコンビネーションに。

乙女座のあなた
蠍座の深い懐に飛び込めば、万事にピリピリ反応するあなたの神経は休まり、のびのびと自分を出せる。

天秤座のあなた
蠍座はあなたの社交性に不信感を抱きやすい。蠍座に接するときは、八方美人をやめて一貫した言動を。

蠍座のあなた
一目で互いを敵か味方か判断する二人。味方と見定めれば無二の親友になるが、敵と判断すれば天敵になる。

射手座のあなた
おおらかなあなたは蠍座の執念深さが頼もしくもあり、怖くもある。まず信頼関係を築く努力をすること。

山羊座のあなた
二人とも感情を表に出さない一面があるため、腹を探り合うことも多い。信頼が生まれれば、相性は抜群に。

水瓶座のあなた
あなたの理想は、蠍座のしぶとさを得ることで成就をむかえる。蠍座の深い情念を理解する努力をしたい。

魚座のあなた
状況対応型の魚座と信念貫徹型の蠍座。お互いの持ち味を肯定的に眺めれば、素敵なハーモニーが生まれる。

天秤座 9／23〜10／23

恋愛運 シングルは急激に心がしおれていく感じがする時期。好きな人に恋人がいることが発覚したり、転勤で遠くに行ってしまったり。早めに気を取直すことが大切。カップルはお金がなくても楽しることをデートに取り入れる工夫をしたい。
体運 物事の問題点や課題が、明確に見えてくる。っくり考え、対応策や解決案を見つけられると、ンチをチャンスに変えられるだろう。逃げを打ついう手は通用しないとこの際覚悟を決めて。
運 誰よりもあなた自身が心地よくいられるメイを心がけると、緊張がほぐれて持ち味が出せる。

蠍座 10／24〜11／22

恋愛運 シングルは自分の魅力を信じて、堂々と人前に出て行くことで、運命の人との出逢いがもたらされる。私は魅力的だと自己暗示をかけることも必要だ。カップルはデートコースなどあなたが提案して動くようにすると、関係が活性化する。
全体運 時は満ちた。思っていること、考えていることを実行に移すチャンス！　まずは身近な人にその気持ちを伝え、意見を聞いてみよう。背中を押してもらえたり、有効な意見をもらえるだろう。
美運 ヘアスタイルを大胆にチェンジしてみて。自然にメイクも変わり、立ち居振る舞いも変化する。

射手座 11／23〜12／21

恋愛運 シングルは思う人に思われずに、思わぬ人から思われたりする。だが焦点を絞って行動すれば高嶺の花も落とせるだろう。カップルは恋人の気持ちを深読みしているとすれ違うとき。不安や不満、不明なことは言葉にして尋ねるのが一番得策だ。
全体運 今は状況を静観しながら、次の手を考えるとき。思いついたことをすぐに実行に移したいあなただが、慌ててはダメ。アイディアをさまざまな視点から検討することで、ブラッシュアップさせて。
美運 ウルウルした瞳と唇で、ちょっと淫らな色気を演出して。新しい自分を発見できるかも。

山羊座 12／22〜1／19

恋愛運 シングルは異性の友人との間に、淡い恋心が生まれそう。その気持ちに素直になること。隠そうとすると関係が壊れてしまう。カップルはお互の友人同士を引き合わせると、彼らの口から恋人別の顔を教えてもらえ、関係が深まるきっかけに。
体運 横のつながりを有効活用すると、新しい展がもたらされるだろう。学生時代の友人や幼なじなど、ご無沙汰している人に連絡を取って。近況話し合うと、そこから協力体制が築かれるだろう。
運 眼鏡のお洒落が新しい魅力を引き出してくれ。眼鏡やサングラスを新調してみてはいかが？

水瓶座 1／20〜2／18

恋愛運 シングルは緊張感の漂う人に惹かれる時期。一緒にいると疲れるけれど逢いたい、というジレンマを楽しむこと。カップルはお互いの上司や先輩を恋人に引き合わせると、関係を社会化できる。彼らに気に入られることで関係も一歩前進だ。
全体運 タテの人間関係を柔軟に活用することを考えると、物事が一挙に進展するだろう。目上だからと遠慮せずに、率直に話を持ちかけ、気軽に相談をしてみること。上下関係も人間関係のひとつだ。
美運 シンプルメイクで爽やかな雰囲気を演出。ここてこて飾り立てるより、好感度があがるだろう。

魚座 2／19〜3／20

恋愛運 シングルはこれまで付き合ったことがないタイプに惹かれそうだ。住む世界が違うなどと否定せず、気楽に接近してみたい。カップルは二人でかなえる夢や目標を立てられると、結びつきが深まり、お互いを大切な存在とさらに思える。
全体運 未知のこと、新しいことにチャレンジする機会があるだろう。しり込みしないで、果敢に飛び込んでみると、自分の中の新たな可能性に気づけるだろう。既知のモノよりも未知のモノにツキがある。
美運 パープルのアイシャドウがラッキーアイテムに。セクシーなムードがチャンスを呼び込む。

美しく、実用的な、
圧倒的ボリュームの花図鑑!!

11月下旬発売
ご予約受付中!

〈造本体裁〉AB判・薄表紙・
カバー掛け・総336ページ
(カラー304ページ　1色32ページ)

花を楽しむ　花と遊ぶ

くらしの花 大図鑑

草花、野菜、ハーブ、観葉植物
多肉植物約800種
樹木約200種を収録!

講談社 編　予価3,200円(税込)　ISBN 978-4-06-214996-9

Encyclopedia of Flowers in your life

講談社
お問い合わせ先：講談社書籍第二販売部　TEL 03-5395-3625　FAX 03-3945-4838

作りながら、食べながら、話そう

楽しいキッチンから生まれたレシピ112

第2特集
走る女の「レースに出よう!」計画

JEJUNG&YUCHUN(from東方神起)×蜷川実花
ソウル最新グルメ案内

竹内結子×宮田清美、蒼井優×植松良枝
国分太一×ケンタロウ
青山有紀×柿沢安耶×清野玲子×川瀬文香×KIYO
水野美紀×松澤亜希子、平野由希子、星谷菜々
南風食堂、SHIORI、mocchi
片岡護、甘糟記子、稲垣めぐみ、花房美香
十亀雅仁×廣瀬裕子×有元くるみ×伊藤トモヨ
折原みと、松尾たいこ、濱田美里、平山あや、牧田敬子
小泉二ロ、米沢亜衣、津村記久子、ジョン・カビラ、伊藤理佐
光浦靖子、平野啓一郎、相田翔子、華雪
深澤里奈、角田光代、はしのえみ、葉加瀬太郎

watashi-frau.com

FRaU フラウ

自由な女のワンテーマ・マガジン

11月号
好評発売中!
毎月12日発売
定価550円(税込)
講談社

定期購読のご案内　年間定期購読は、書店・FAX・インターネットなどで、簡単にお申し込みいただけます。(直送の場合、送料小社負担)
講談社読者ご注文係　受付時間(月)〜(金)9:30〜17:30　TEL03-3943-5111　FAX03-3943-2459　講談社BOOK倶楽部　http://shop.kodansha.jp

9page.com

VOCE【みんなとVOCEでつくるビューティ用語事典】

美(ヴ)ィキペディア Vikipedia

Vol.13

i-VoCEでは、美ィキペディアを公開中。✍のある項目では読者参加企画も。今すぐアクセスしよう!!
http://i-voce.jp/

天然ウェーブ風の自然な仕上がりで、ごわつきなし。トリートメントの効果でダメージは極小にと、日々進化するパーマネント技術。その始まりは!?

design:Tomoo Kasahara text:Yumiko Kazama

取材協力：山野美容専門学校 技術主任教諭 清水明美

BeauTV VoCE
テレビ朝日系金曜深夜帯でテレビ版VOCE＝『BeauTV』(ビューティーヴィー)放映中。観る「美ィキペディア」コーナーも要チェック!!

【パーマネント】ぱーまねんと

☞定 義

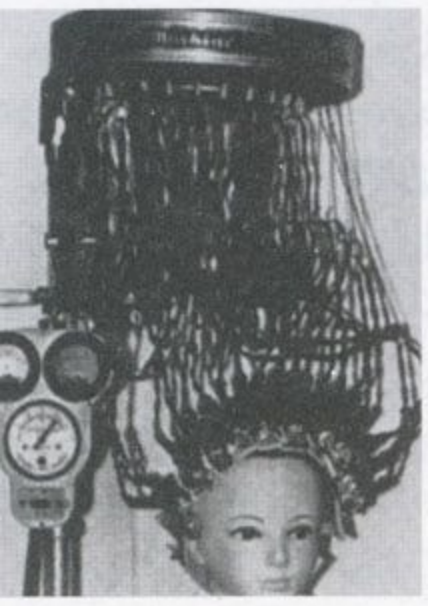
毛髪に対して、持続的なウェーブをつけること。ヘアスタイルをつくりやすくしたり、つくったヘアスタイルを長持ちさせるために用いられる。毛髪の主成分、ケラチンを構成するアミノ酸の結合であるシスチン結合を、ロッドを巻いた状態で、アルカリ剤、チオグリコール酸などの還元剤で切断、再結合させることでウェーブをつける。シスチン結合とは水や酸、アルコールにも侵されない強い組織結合である。そのためパーマネントウェーブをかけたあとは、天候にも左右されず、ウェーブが長持ちする。現在、シスチン結合を操ってパーマネントをかける方法は、遠赤外線などを使用する加温式や、還元剤などを用い、熱を加えないコールドウェーブなどがあるが、後者のコールドウェーブが主流である。

☞歴 史

古代エジプトやギリシアでは、三つ編みにした髪や木の枝に巻きつけた髪にアルカリ性の泥をなじませて一度乾燥させ、洗い流して毛髪にウェーブをつけていたことが知られている。しかしその後長い時代、パーマネントは発達しなかった。「西洋人の髪には先天的なナチュラルウェーブがかかっている場合が多いことが、主な原因と考えられます」(山野美容専門学校 技術主任教諭 清水明美さん)

1872年には、フランス、パリでマーセル・グラトーがはさみのような形をした鉄を熱して髪を挟み、ウェーブをつくるマーセルアイロンを発明。現在のヘアアイロンの原型である。しかしパーマネントと異なり、湿気や洗髪でウェーブが落ちてしまうものであった。

1906年、ドイツ人チャールズ・ネッスラーがアルカリ性のホウ砂と熱を利用して、髪に持続的なウェーブをつける方法、パーマネントウェーブを開発。アルカリ薬液と、高温を発する電熱器を使ったヒートウェーブとして実用化され、急速に普及した。日本には1923年、神戸のホテルで美容室を経営していた紺谷寿美子が、初めてヒートウェーブを導入したといわれる。第二次世界大戦が始まると、パーマネントウェーブは贅沢品とされ、物資や電力が不足したこともあり、日本では衰退していった。



1934年に開発販売された、国産第一号ヒートウェーブ式パーマネントマシン『ヤマノ スター号』。
資料提供:山野美容専門学校

1940年、アメリカ人マクドナウにより、アルカリ剤を用い、熱を加えず毛髪にウェーブをつける技術が開発された。現在主流となっている、コールドパーマネントのベースである。日本でも1948年に戦後初のコールドパーマネント技術解説書『ビューティーテキスト第一号』が創刊され、美容師の間に技術が浸透してコールドパーマネントは一般的になっていく。

1970年代以降はパーマネントを用いたサーファーカットやソバージュなどが流行。日本でも多くの女性がパーマネントをかけるようになった。1990年代の日本では、毛髪を染めるカラーリングも隆盛に。パーマネントとカラーリングで毛髪が深刻なダメージを受けることから、薬剤にトリートメント成分を配合するなど、髪に優しいパーマネントの開発が進んでいる。

☞人 物「松田聖子」

1980年にデビューした、アイドル歌手。デビュー時の、前髪を長く下ろしてサイドにパーマネントをかけて後ろへ流すヘアスタイルは、聖子ちゃんカットと呼ばれて大流行した。「当時のアイドルは、みな聖子ちゃんカットを真似たものです。一般女性の多くも、同じような髪型になりました。40代の女性でも聖子ちゃんカットをオーダーするほど、ヒットしたスタイルです。個性を重んじる今と違い、ひとつの髪型が流行ると、みなそれを真似した時代でした」(清水さん)

「杉本彩」

1986年デビューの女優、タレント。1985年からのバブル期に多かった、ソバージュヘアのアイコンの一人。ソバージュヘアとは、長く伸ばした髪に細いロッドできつめのウェーブをかけたパーマネントスタイルのこと。バブル期のディスコやクラブなどの盛り場では、体型を強調するボディコンに身を包み、ソバージュヘアにした女性が多く見られた。テレビドラマで人気を博した、浅野ゆう子、今井美樹、千堂あきほなどの女優もソバージュヘアに。それに影響され、トレンドのスタイルとして、一般女性の間にもソバージュヘアが浸透していった。

☞キーワード「チリチリパーマ」

1923年に日本に上陸したヒートウェーブは電熱パーマと称され、1930年代からは国産マシンが生産されるようになり、普及した。「長く伸ばして結い上げ、スタイルを守るために何日も髪を洗えない。また、寝るときは箱枕を使用せざるを得ない、窮屈な日本髪と異なり、洗っても崩れないパーマネントは大変便利だと、歓迎されます。しかし電熱パーマをかけるには、想像を絶する苦労を伴いました。複雑な手順のマシンなので、パーマネントをかけるのにかかる時間は6～8時間。値段は20円と、当時の月給に匹敵するほどの高値でした。さらに、毛髪に高い熱を与えるため、パーマネントをかける間はうちわで扇いでいたとか。熱の加減を失敗して、髪がひどく傷んだり切れたりすることもあったようです。仕上がりも、現代のようにゆるやかなカールや細かいウェーブを選ぶことはできません。髪全体に細かくきついウェーブをかけるだけ。そのスタイルは、チリチリパーマとか、雀の巣とか呼ばれていたそうです」(清水さん)

電熱パーマをかけた、大正時代の女性。髪全体に細かいウェーブをかけた様子は、雀の巣と呼ばれることも。
資料提供:山野美容専門学校

「ストレートパーマ」

ウェーブのついた毛髪を、ストレートに伸ばす技術。基本的な仕組みは、パーマネントウェーブと同じ。毛髪を構成するアミノ酸のシスチン結合をアルカリ薬剤で切断し、毛髪のウェーブを伸ばしてから再結合させる。1980年代までは、ウェーブを伸ばすには、コームでとかすか、パネル(板)を使う方法が主流だった。しかしその後、パネルの重量に耐えきれず、毛髪が切れることがあると判明。現在、パネルは使われていない。1990年代にはヘアアイロンでウェーブを伸ばしてから固定する方法が開発され、多くのサロンがこの技術を採用している。縮毛矯正と呼ぶサロンもある。

「デジタルパーマ」

トリートメント剤で保護することにより、毛髪のダメージを軽減しながらパーマネントウェーブをかける技術。最新マシンを使うことから、イメージ的にデジタルという名称がついたと推測される。ヘアカラーがトレンドになり、毛髪ダメージを恐れてパーマネントを避けるようになった女性に向けて、2000年代前半に開発された。「聖子ちゃんカットやソバージュなど、画一的なヘアスタイルをする時代は終わりました。今はファッションや雰囲気に合わせて、ヘアスタイリストが、ヘアデザインを提案する時代。理美容業界は、毛髪ダメージの具合やトレンド、お客様のニーズに応えられるバリエーション豊かなパーマネント技術を提供する必要に迫られています」(清水さん)

☞関連項目[✍]

カラーリング、ヘッドスパ、地肌ケア
※次回のテーマは、「マニキュア」です。

10page.com

A thousand people network
1000人ネット調査

illustrations: Keiko Sootome
text: Yuko Kaneko
coordination: Konomi Senda,Megumi Sasano(MJ)
design: Tomoo Kasahara
composition: Ayako Serikawa

またしても

—— 偶然か!? 必然か!?

「新幹線で、行きも帰りも隣がヨネスケだった」。なんとコレ、マジバナ！そんな驚きの再び体験談から、「コットンは何度でも干して使うさ!」という再利用マスター達の叫びまで、再びエピソードが集合。とはいえ、この『またしても!』特集に〝再び〟はないので、とくとご堪能あれ。

今月のピカイチ

★結ばれる運命

CDショップに3枚のCDを探しにいった時のこと。欲しかった1枚目のCDを試聴している男性が。さらに、2枚目のCDを手に取ろうとしたら、先ほどの男性がドラマみたいなタイミングで、同じCDに手を伸ばしてきた。その時は、お互い1枚ずつ取り別れたが、3枚目のCDの売り場にいくとまた彼が……！3枚とも同じCDを買うなんていう奇跡に、彼は運命を感じたのか、軽く唇などを震わせていたが、とってもブサイクだったので、恋愛に発展はせず。（34歳・医療事務）

二度あることは三度どころか

★喫茶店にいる?
近所の喫茶店のマスターと、ひょんなところでよく会う。ある時は、デパートのトイレ前で、またある時は、家から車で5時間もかかる海で。一番、たまげたのは、海外！　タイの田舎町を歩いていたら、象の背中でマスターが笑っていた。しかもその夜、レストランでも、また遭遇。（26歳・自営業）

★割れケツスター
会社のある男性社員がコピー機の前でかがんだら、スーツのズボンのお尻部分がパックリ割れていた！　こっそり教えてあげたら、彼は慌てて会社に置いてあった作業着に着替えていました。その後、コピー機の前に戻り、作業を始めると、また作業着のお尻がパックリ！　どうしたら、そんなにケツ部分が割れるのか理解できず、もう放っておくことにしました。ちなみに、黄色のお星様柄のパンツが丸見えでした。（24歳・会社員）

★10月10日
過去４回、彼氏から10月10日にフラれている。しかも、予兆はなし……。毎年この時期になるとドキドキして、フラれないように妙に媚びてみたり、様子がおかしくなってしまう。（26歳・学生）

★隣の席の晩ごはん
一日でヨネスケさんと新幹線の席が2回も隣になった。帰りは、夜だったので、私の食べている〝チキン弁当〟を味見とかされないかドキドキした。でも〝隣の晩ごはん〟のしゃもじはもっていなかったからプライベートかな。（33歳・医療事務）

★おまとめ
朝、バイトに行こうと思い、駐輪場に行くと、自転車が盗まれていた。仕事の時間が迫っていたので、仕方なくバイクで行くことに。昼休み、盗難届を警察署に出しに行こうと思ったら、なんと、バイクまで消えていた。自転車のことが気になっていたせいか、鍵をさしっぱなしにしてしまい、盗まれたのだ。仕事の後、まとめて盗難届を出そうと思っていたら、大家さんから電話で、うちに空き巣が入って荒らされているというではないか！急いで自宅に帰り、110番して、まとめて３件分の被害届を出した。立て続けに起きたあまりの不運っぷりに警察官もビックリ。（20歳・アルバイト）

★0円
〝久保田利伸に会いに行くニューヨークツアー〟、〝加藤晴彦と行く北海道スキーツアー〟、〝トルコ周遊10日間〟、〝ラオス５日間〟、〝ドバイセレブリティーツアー〟。これら全部、懸賞で当たって、タダで行ってきました♪（40歳・介護福祉士）

★フロム ノーズ
朝、急いでご飯を食べたら、鼻に味噌汁が入ってしまい、ちょっと出してしまった。昼食でも、むせ返して、蕎麦がチロリと出て、夕飯では、気管が詰まって思い切り吹き出してしまい、パスタが20センチくらい鼻から出てしまった。デート中じゃなくて、本当に良かった。（28歳・金融）

★あいこde愛!?
忘年会の景品を争うじゃんけん大会で、私と、ひとつ上の先輩が最後の二人になったんです。そのあと、何回じゃんけんしても、ずっと〝あいこ〟。10分近くも続いたため、周囲も飽きて、だらけた感じになっていたが、「ここまで気が合うとは!?」

19page. com

と、私は先輩に恋愛感情が芽生えてしまい、帰りに告白しちゃった♪（37歳・会社員）

★酔拳

ある休日、家でヒマしていたら、宅配便が届いた。ちょっと前に、応募した懸賞が当選したということで、ビール１ケースをゲット。浮かれて、ビールを飲み、ホロ酔いになってきた数時間後、またも懸賞の賞品として、ビールが１箱届いた。さらにヴォルテージが高まり、飲酒スピードが上がりまくり！　夕方、またも懸賞が当たったと、日本酒一升瓶が６本届いた。宅配のお兄さんが３回とも同じ人だったので、時間を追って、どんどん酔っぱらっていき、酩酊状態が完成していく過程を見られてしまった。（38歳・会社員）

★岩下志麻にはなれない

毎日の会社勤めではまったく新しい出会いが期待できない！ということで、婚活の一環として昔の彼氏に片っ端から電話をして、会うことに。中学時代、キムタクに似ていると言われ、他校から女の子が押し寄せるほどの人気を集めていたナオ君と再会♪　しかし、待ち合わせ場所には、パンチパーマに、柄開衿シャツに、スーツという完全チ

ンピラファッションの彼が。しかも歯がなかった。気を取り直して、高校時代の彼に会うと、またまたパンチ。そして、大学時代の彼までも。ひとりくらいノーマルはいないのか！（32歳・会社員）

★連ドラ

ヵ月に一度、同じ夢の続きを見る。それが10年以上も続いている。（38歳・サービス業）

★この子誰の子

弟が娘の幼稚園の入園式に行ったら、５年前に別れた彼女と再会したらしい。しかも、彼女はシングルマザーで、連れている子はかなり弟に似ていたとか……。その後、運動会の応援に行った時には、６年前に半年だけつきあった子と再会。これまた、シングルマザーで、自分によく似た子供を連れていたという。今後も、昔の彼女が出てきそうで、「おちおち幼稚園のイベントには参加できない」と嘆いていた。（32歳・会社員）

★メイドカフェ

街を歩いていると、「メイドになりませんか？」とメイドカフェからスカウトを受ける。まったくアニメ好き系ではない私なのに、もう20回くらい誘われている。何を基準に声をかけているかがわからず、友人にそれを話したら、「私なんて、何度も自衛隊に誘われているよ」と。そっちの基準も気になる……。（24歳・営業事務）

★憧れのノンストップ

３ヶ月前から計画して、車で3時間かかる某遊園地に遊びに行った時のこと。まずは、一番楽しみにしていた人気ジェットコースターに！　2時間近く並んで、やっと乗ったのに、故障して途中で止まってしまい、徐行運転に……。その翌年も同じ遊園地で同じジェットコースターにトライしてみたものの、またもや止まってしまった。今度は、完璧に動かなくなり、スタッフに連れられ、非常出口から出ることになった。ある意味、貴重な体験ができたかな。（32歳・建設業）

★不運な男

ある日、旦那様が車で出張に行く途中、タイヤがパンクしてしまったとかで、近くの修理店で新品を付けてもらったそうです。けれど、出発すると、２kmも走らないうちに違うタイヤがパンク。また修理店でタイヤを付け替えてもらって走り出したら、今度はマフラーが落ちてしまい修理店にまた行って直してもらったとか。そして、いざ出発と鍵を捻ってみたら、〝プスンップスッ〟と、エンジンから変な音がしたあと、エンジンが動かなくなり、車は２ヵ月入院することに。旦那様、そんな毎日です。（36歳・主婦）

★ブスリッ

一日に２回も洗顔中に、鼻の穴に指を思いっきりさしてしまいました。２回目には、出血が止まらず、病院に駆け込んで、傷を縫う事態にまでなってしまった。（29歳・秘書）

★奇跡のモテ女

過去にナンパなどされたことない私が、美容院を出てから駅までのほんの５分の間に、３人からナンパされた（しかもイケメン）。そして、一緒に夜ご飯を食べた長年の男友達からは、いきなり告白され、さらに同じ夜、前の彼氏から、復縁を求められた。モテない歴26年の私には慣れない状況すぎて、「あわあわ」しているうちに、全員去っていった。月イチでバラバラに頼む！（26歳・IT関連）

人生で二度以上体験したこと

乗っている電車がとまる	94人
交通事故	55人
自転車を盗まれる	43人
宝くじ高額当選	28人
ズボンのお尻が破れる	18人
骨折	13人
スリに遭う	12人
板東英二に遭遇	12人
火事	8人
泥棒が入る	6人
海外旅行当選	5人
自衛隊にスカウト	3人
ホールインワン	3人
ひったくりに遭う	2人
強盗現場に居合わせる	1人

19page.com

再痛院！

★トンボ帰り

交通事故に遭ってしまい、ひと月入院していた。治療は順調に進み、まだ車イスながら退院できることに。そして晴れて退院という日、病院の出入り口まで医師や看護師が出てきてくれ、感動のお別れシーンになった。いつまでも手を振ってくれる皆さんに応えようと、振り返りながら手を振り返していたら、病院内のロータリーで、また車にひかれてしまった。もちろん即、再入院。しかも2ヵ月間と前回よりも長期戦になってしまった。ひかれた瞬間の見送りの皆さんの驚愕の顔が忘れられません。（32歳・広告）

★再検査につぐ、再検査

健康診断で行ったMRIの診断結果で、背中のあたりに影が見えると、再検査に。けれど、その影の正体はまったくつかめないとのことで、1週間入院して、何度も精密検査を繰り返した。その結果、「あの影、背骨でした」って、へ？（36歳・事務職）

★出てるだけ

うちの愛犬リリーは、近所の動物病院でお腹に腫瘍が見つかって手術することになった。念のため、ほかの病院で再検査してみたら、腫瘍と思われていたその異物は、ただの〝デベソ〟ということが判明。危うく、ただのデベソごときで腹を開くところだった！（30歳・主婦）

★「大変申し上げにくいのですが……」

40歳も半ばを過ぎたというのに、ミュージシャンという仕事柄、夜行性かつ不摂生な生活を送っている兄。ある時、人間ドックの結果が思わしくなく、再検査の指令が出た。「大病だったらどうしよう」と兄は怯えまくり。数日後、再検査の結果を聞きに行くと、担当医が「再検査の結果は、大変申し上げにくいのですが……」と切り出し、兄はドキドキ！　そして医師の口から出た言葉は、「やや肥満です」だって。検査代5万もかかって、再検査までして、ちょいデブを証明しちゃったよ。大病よりは、いいけどね。（32歳・ライター）

★そ、そ、そっち？

看護師として働いていた時、膝の人工関節をつける手術に立ち会いました。当日、オペ室に入って手術が始まり、膝も開き終わって、いざ人工関節を装着するという場面になって、逆の脚のタイプが用意されていたことが判明！　反対側の脚用は病院にストックがないため、そのまま閉じて、手術が終了……。2度も切られる患者さんは、かわいそうすぎる。（37歳・営業事務）

★ブッ刺し祭り

私の血管が細いということもあって、病院で採血された時、うまくいかずに、2時間＆5人がかりで、両腕に注射を刺され続けた。（26歳・無職）

★ゲゲゲ！

子宮の手術をした友達。手術は成功したと聞いているのに、出血がとまらず、激しい痛みもひかない……。そこで、再度、MRIをとってみたところ、子宮部分に〝いったんもめん〟のような影が映っていた！　なんとガーゼを残したまま縫合されてしまったのだ。術後、「医療ミスで訴えますからっ」と友達がクレームを言いに行くと、「そんなに珍しいことでもないですから〜」と医師は悪びれた様子もなかったらしい。（26歳・会社員）

★病院、アゲイン

歯医者で虫歯の治療を受けていたら、お爺ちゃん先生の手元がくるってしまったようで、歯を削るドリルが舌にブッスリ！　しかもテンパってドリルがうまく取り出せず、あっちゃこっちゃ切り刻まれ……。ものすごい激痛と出血なのに、「いちおう歯医者としての体裁がある」とかで「救急車は呼べません」と言われ、お爺ちゃん先生のノロノロ運転で大きな病院へ。結局、4針も縫った。歯医者とはいえ、病院から、ほかの病院に担ぎ込まれるとは予想外すぎる。（21歳・事務）

驚愕の理由で再入院・再検査

「癌の可能性」と言われ再検査したその結果が、「やや肥満」だけだった	19人
術後の縫合の縫い目がなみ縫いで、縫い直し	18人
退院した帰り道、交通事故に遭い、トンボ帰り	4人
執刀医が「へっくしょん」と勢いでほかの部分を傷つけてしまい再手術	1人
手術のとき、メスなどを腹部内に置き忘れられて再手術	1人
手術が終わってみたら、まったく違う部位を手術していて再手術	1人

SECOND MARRIAGE

※いまや再婚なんてものは、まったく珍しくない世の中だけれど、二度目ともなると、初婚の際とはまったく違うタイプの相手と結ばれる人も多いご様子……。周囲の度肝を抜く驚愕の二番手をゲットした人々の熱きエピソードをご覧あれ〜。

★息子同士も友達なママ友達に「再婚したい人です」と紹介されたのは、息子の中学の担任の先生。照れながら、「実は、子供がお腹に」って、思春期の息子は、母が担任と関係を持っていたりなんかして、グレないか!?と余計な心配をしてしまった。（38歳・会社員）

★母の再婚相手が某人気俳優の父上だった。一緒に住むわけではないけれど、いきなり芸能人の兄弟ができ、ウキウキ。（27歳・事務）

★再婚相手は、元旦那の現在の嫁の弟。つまり、今の義理の兄が前の旦那。そして、義理の姉にとっては、今の旦那の前妻が妹として嫁いできたという微妙な関係。当人同士は、さして気にしていないけれど、親戚が気を使ってぎくしゃくしています。（39歳・主婦）

★二度目の結婚相手は、元友達の旦那だった人です。前の夫と離婚したあと、友達の旦那と不倫関係になり、友達から奪ってしまいました。（29歳・人材サービス）

★いとこの姉妹は、同時に離婚して、旦那様を入れ替えて再婚したからビックリ！　本人たちは「出会う順番を間違えただけ。親戚も変わらないし」などと、淡々と説明していたけれど、そんなもの!?（26歳・家事手伝い）

★友達は10代の時に結婚をして、家を出ている間、独り身だった母親は再婚したらしい。そして、友達は離婚後、実家に戻ったんですが、現在は、義理の父親（63歳）だった人と再婚しました。お母さんから旦那を奪ったってことですよね……。（29歳・会社員）

★離婚したら急に寂しくなったという友達は、Barでたまたま隣に居合わせたバツイチ男と意気投合し、寂しい者同士一緒に暮らそうと同棲開始。1週間後に入籍！（33歳・主婦）

1000人 Information 日常のなかの非日常な思考、摩訶不思議な行動、意味不明な発言……。決して他人には見せられない恥部や本音をさらけ出す場所。それが1000人ネット調査です！

手の私を超えて〜♪

〝自分史上初〟な革命的行為に至った体験談を公開！

5連休に予定がなく、やさぐれた私。どうせ誰にも会わないしと、以前から食べるタイミングを計っていた〝青森県産巨大ニンニクの醤油漬け〟をひと袋（大粒20粒）一気に完食！　息はもちろん、オナラも人を殺れるほど強烈な激臭に。会社復帰の日になっても悪臭が抜けず、マスク姿で出社した。（34歳・会社員）

i-VoCEで投稿募集中！

http://i-voce.jp/

次回のテーマはi-VoCEの投稿ページでチェックを！　とっておきの爆笑ネタ、誰にも言えない恥ずかしい告白をお待ちしています。

キレイのその先に。i-voce.jp

すべてはエコロジー

★人前で脱がない時、限定
トッキングは、必ず同じものを大量購入しま
。片脚が伝線したら、腿から下を切って、同じ
片脚だけになったものと2枚穿き！　見た目に
、普通と変わらず、でもお腹部分だけ2枚にな
、むしろ冬は、温かい！（26歳・会社員）

★窓際の○○○○
家では、父親の古くなったブリーフパンツを窓
きに利用していました。なので、窓際にはブリ
フが常備されているのが当たり前だった。ある
、実家に友人を連れて帰ると、母が「あら、急
お客様！　窓もこんなに汚れていて、ごめんな
いね」と、おもむろにブリーフを取り、せっせ
拭いていた。友達はドン引き。（33歳・制作）

★冷凍パセリ
弁当やファミレスなどで添えられて出てくるパ
リは持ち帰って冷凍。スープなどをつくったと
に浮かべます。（28歳・建築関係）

★ボッテガ
ちの母は、包装のときについてくるリボンをと
ておき、編んでバッグに。レザーを編んだ某高
級ブランドそっくりのバッグが完成！　周囲の人
からも評判が良いです。やるな、母。（28歳・主婦）

★まだ使える
コットンは、何回も干して使っている私。ある日、
会社にいくと、「どうしたの？　肌あれ？」と言
われ、鏡を見に行くと、コットンの繊維が崩れ、
モサモサが顔中につき、皮剥け状態に見えて、怖
かった。それ以来、コットンの再利用は2回まで
にしようと誓いました。（33歳・会社員）

★トワコ巻き
トイレットペーパーの芯に半乾きの髪を巻き付けて、ダッカールピンで固定して、ドライヤーをかければ、トワコ巻きが完成☆　濡れ髪のまま使うとカーラーに雑菌が繁殖するけれど、芯なら捨てるだけだから、ラクラク♪（29歳・演奏家）

★エコ掃除
年末の大掃除の時、伝線したタイツの脚部分を輪っか状にした〝再利用ヘアバンド〟を頭に巻き、片手にボロボロになったスキャンティ、片手に穴の開いた靴下をかぶせ、せっせと窓ふきをしていた。そんなひどい姿を隣接するアパートのイケメンに見られてしまった。（25歳・アルバイト）

★お宝！　お肉エキス
フライパンでお肉を炒めたあとは、鍋肌に美味しいエキスがたくさん残っているので、洗わずに、そのまま炒飯をつくる。もし、その日、炒飯をつくる時間がなければ、フライパンを数日そのまま、放置してでも絶対、使う。（36歳・販売員）

★1000times
お昼のお弁当に、素麺や蕎麦を茹でて、持参している。200㎖くらいのチビサイズのペットボトルに、毎日、麺つゆを入れて持って行っていたら、3年を超えたあたりで、キャップ部分にはまっているプラスチックにカビが！　なので、その部分をはずして、まだ使っている。（32歳・銀行員）

★快適！
酒屋に勤める彼は、ビールのケースを30個使ってベッドの土台をつくった。その上にマットを重ねれば、通気性も抜群！（18歳・公務員）

★カサカサ
シュレッダーで出た紙ゴミを使って、クッションをつくりましたが、カサカサうるさく、インク臭くて、イマイチ……。（34歳・臨床検査技師）

★彼が舌鼓を打つ〝ラー根〟
インスタントラーメンのスープはなるべく残すようにして、冷凍保存しておきます。2回分溜まったら、大根とツナを入れて、煮物に。うちの彼は、「うめ〜！　うめ〜！」と大喜びして、がっついています。残り汁とは知りませんが。（36歳・事務）

★二発屋
化粧水を塗る時に使ったコットンは、乾かして、ネイルオフ用に再利用。（35歳・販売）

★カフェ気分
剝いたリンゴの皮を紅茶に浮かべれば、香り高いアップルティーに。（30歳・主婦）

★自家製ナプキン
汚れがついて着られなくなったTシャツなど、コットン素材のものは、ハサミでカットして、小さくたたんで、生理用のナプキンとして利用します。肌触りも良いし、不快感はゼロ。でも、ちょっとモコモコしちゃうので、ピッタリしたお洋服の日には向きません。（27歳・マーケティング）

★リベンジ
ウーロン茶の煮出し用パックは、干して、もう一度使っています。（28歳・ウェブ制作）

★パックンチョ
古いジーパンをミニスカートにリメイク。友達と遊ぶ時に着ていったら、好評だったので、デートにも着て行くことに。待ち合わせ場所に着くと、彼は唖然。なんと両足を縫い合わせた部分の糸がほつれ、前がパックリ割れて、パンツ丸見え……。縫い物などしたことない私のリメイク術では耐久性が弱かったようだ。前を押さえながら、すぐに新しい服を買いにいきました。（29歳・受付）

★輪切り
友達は、使えなくなったパンストやタイツを細く輪切りにして、髪を束ねるゴムや輪ゴムがわりに再利用している。（28歳・サービス業）

19page.com

私のなかで再燃しているブーム

キンケシ集め
キャラは、ミート君に萌え〜。(32歳・サービス業)

マッシュルームカット
木村カエラを見て、マッシュルームカット熱が大爆発!
だ・け・ど、あれは元の顔がかわいくないと最高にダサイということが判明。
どうみても私は、和田◯ッコ! (33歳・事務員)

ミサンガ
ひたすら編むのが超〜楽しいんですけど。
仲間の間で大ブームになっています。
(25歳・美容師)

薬局の前にあるサトちゃん
佐藤製薬のキャラクターの乗り物。誰もいない時にこっそり乗っている。
(32歳・ライター)

アルフィー(特にたかみー)
ある日突然、アルフィーの良さに気づき、なかでも高見沢は王子様に見えて仕方ない。
小学生の頃以来、久しぶりにCDを買ったのを皮切りに
写真集やツアーDVDを買い漁っている。(38歳・教育関係)

切手収集
最近までは、アロマテラピーがマイブームで
「ちょっと素敵でしょ」と自慢げだったけど
小学生の頃集めていた使用済み切手のブームが突如、再来。
しっぽりとやっています。(23歳・学生)

ガーゼのハンカチ
大人になってから使わなくなっていたけれど、
心を温めてくれるっていうか……。
疲れているのかな、私。(34歳・講師)

ヒロシ
お笑い芸人、ヒロシ。
やはり彼しか私を熱くさせる男はいない! とファン熱復活。
彼のブログだけはどんなに眠くてもチェックします。
(28歳・秘書)

ソバージュ!
今、まさにその髪型にしています。なんてったってラク! (37歳・会社員)

リリアン……
やればやるほど意味がないじゃん!
って自分で突っ込んでいます。
(24歳・販売員)

おニャン子
おニャン子時代の工藤静香の歌を
カラオケで歌う! 意外と盛り上がる!
(34歳・法律事務所事務)

デニムonデニム
ベルボトムにGジャン! 今から着用して、
ブームを先取り中♪(31歳・フリーランス)

ソバージュ……
もうブームではなかったのですね。
明日にでもかけるところでした。明日からどうしよう。
(37歳・事務)

アニマル梯団
コアラとおさるの漫才が生で見たい。
念願は叶わなそうなので、
DVDで我慢している。(24歳・主婦)

ディスコ風のダンス
週4日、家で夜、音楽をかけて
腰をクネクネ振り振り踊っています。
(26歳・家事手伝い)

MALICE MIZER
'90年代に流行ったビジュアル系バンド"マリスミゼル"。
GACKTが一員だったなんて! YouTubeで見まくってます
(22歳・販売員)

保奈美スタイル
トレンディドラマ時代の鈴木保奈美的紺ブレ+ハイウエストの
チェックパンツにカチューシャ。ついでに濃く太い眉。
このブームがまもなく訪れるような予感がしているので
昔の服を掘り出して、待機中。(35歳・会社員)

忍者
元ジャニーズの"忍者"。最近、急に恋しくなり、ネットで、
今メンバーは何をしているのかを探しています。(36歳・職人)

ソバージュ?
ソバージュブームがいつ再来してもいいように
ソバージュの人を見つけては熱心に研究しています。
(28歳・デザイナー)

ガラスの仮面ごっこ
(30歳・情報システム)

リリアン!
今、真っ最中です。
リリアンは永久に不滅であり、
もはや生活の一部に!
(24歳・事務)

ハイウエスト
ハイウエストのジーンズが来るはず!
でも今はいているのは私だけ。
完全に浮いている!(28歳・建築士)

自分の中で再燃しているブーム

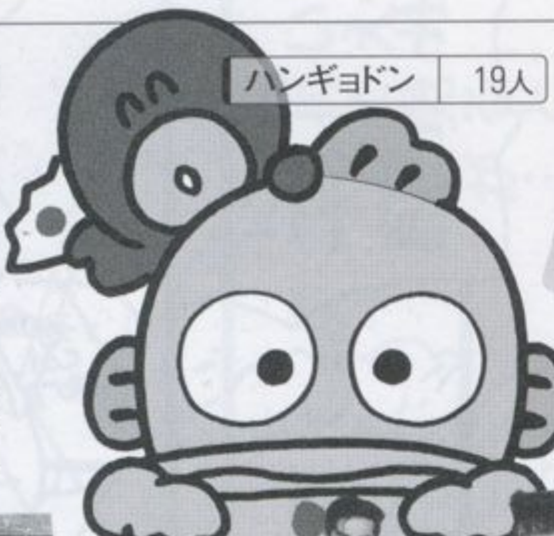
ルービックキューブ	86人	パープルがかったピンクロ紅	21人
ケフィアヨーグルト	85人	ファービー	17人
ミサンガ	71人	ヨーグルトきのこ	13人
マッシュルームカット	58人	おニャン子時代の工藤静香	13人
なめねこ	48人	レオタード	12人
リリアン	41人	触角系立ち上がり前髪	11人
ヒロシ(芸人)	39人	肩パッドバリバリのスーツ	8人
スカジャン	37人	忍者	7人
銀縁眼鏡	29人	コアラ(芸人)	6人
ベルボトム	27人	まりも	3人
ソバージュパーマ	24人	ウーパールーパー	2人

19page.com

切望!! リバイバル

1000人が「もう一度、大フィーバーを!」と、ブーム再燃を希望している〝アイドル〟、〝お菓子〟、〝キャラクター〟が大集結。時代は繰り返し、二度あることは三度ある。〝再び〟の可能性、高し!!

ヱスビー 鈴木くんと佐藤くん 6人


ハンギョドン 19人
©1984,2009 SANRIO CO.,LTD.

クラシエフーズ ねるねるねるね 51人

Dr.スランプ アラレちゃん 33人
©鳥山明／集英社・東映アニメーション

シブがき隊 32人

チロルチョコ ごえんがあるよチョコレート 31人

光GENJI 144人

パタリロ 8人

おニャン子クラブ 72人

SATORU TSUDA
なめねこ 80人

©1987,2009 SANRIO CO.,LTD.
けろけろけろっぴ 88人

リトルツインスターズ 67人
©1976,2009 SANRIO CO.,LTD.

中森明菜 80人

チェッカーズ 64人

一世風靡セピア 4人

湖池屋 ポリンキー あっさりコーン 25人

味の素ゼネラルフーヅ ドンパッチ 20人

©2009 SAN-X CO.,LTD. ALL RIGHT RESERVED.
たれぱんだ 64人

ブルボン エブリバーガー 7人

山口百恵 56人

アクビちゃん 3人
©タツノコプロ

CHA-CHA 3人

モーニング娘。 12人

wink 24人

にこにこぷん 21人
写真提供:NHK

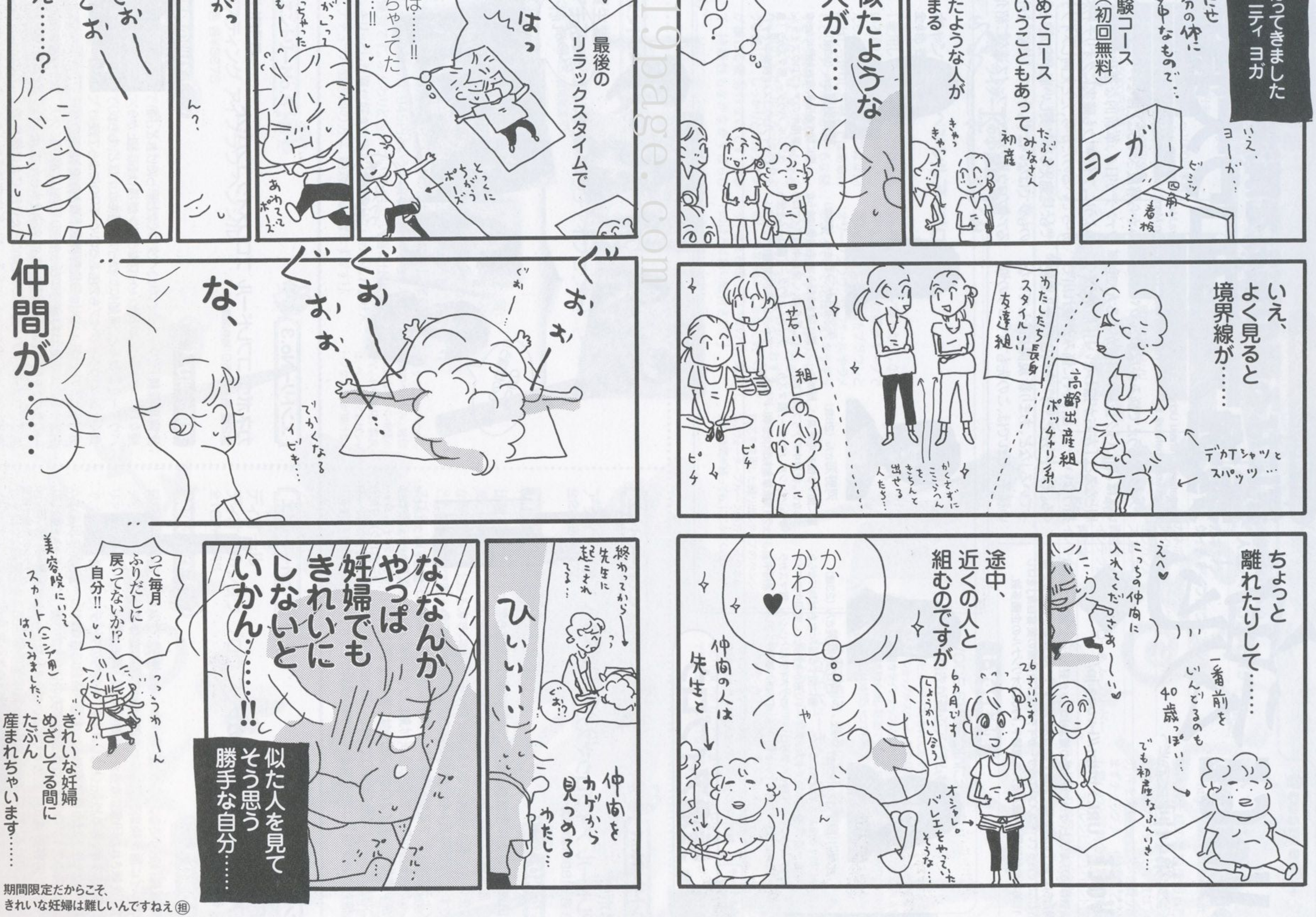
ゴロピカドン 41人
©1982,2009 SANRIO CO.,LTD.

ロッテ V.I.P.チョコ 36人

ヱスビー 5／8チップ 28人

森永製菓 ぬ～ぼ～ 187人

日に日に変わる体に夢中、なんですが……
女のはしょり道 vol.44
『ヨーガに挑戦』の巻
伊藤理佐 risa ito
妊娠も7カ月
人んちの子は大きくなるのがはやいでしょう?
ことし海になんていってませんが
かいてみました…
今、わたし脱ぐとすごいんです……
サ、サイボーグ戦士!?
シャー…
骨盤ベルト
レッグウォーマー
腰痛防止ベルト
そのズレ防止パンツ
腹巻き(ボーボボ)
その上にパンツ
『トコちゃんベルト』っていうのがあるんですよ
ヒモ
授乳にも使える大ブラジャー
ウ ギ ギ ギ
自分で描いててもよくわかりませんが
ハッキリ言ってヒトミよりすごいかと!!
うろおぼえ…
ヒトミより人をおどろかせる
しかし……
自分の体にこんなに夢中なのに
ふと思うわけです
美しくないって何なんでしょうね……
やると思ってました…
いや、これは期間限定だから!!
ハイッ今月のはしょり処です
級友のもも産まれてからのことも考えてのばしっぱなし。
しばったほうがラクかな~とかで…
でかTシャツに
スパッツ…
と、自分を言いきかせ妊婦40歳…
これにマスク入りまーす
大流行のインフルエンザもあるけど風疹の免疫がないことがわかる…
ウギギギ
寒いの禁止と言われて……
くつ下+レッグウォーマー
5本指
「首のつく所を冷やしてはいかんらしいです
首も…
妊婦ってシミ・ソバカスができやすいんだって……
日傘にサングラス追加
暑くてお化粧
おちまくり…
最近の買い物……
妊婦でもうつぶせ寝できるグッズ
ピンク
乳入れ
腹入れ
誕生日プレゼントは万歩計……
病院の先生に一日一時間歩けといわれてます…
歩け。
夜は妊娠線予防クリームでベタベタ……
あああ…
かるくストレス…
酒
がまん……
イメージ…(心)
コーヒーも
がまん……
自分と同じ大きさの穴…
イメージです…



期間限定だからこそ、
きれいな妊婦は難しいんですねえ ㊀

いとう りさ 漫画家。週刊誌、漫画誌、女性誌など幅広いジャンルの雑誌で「女の生態」を描いて活躍中。『女のはしょり道』は単行本も絶賛発売中！ 巻末には齋藤薫さんとの対談も収録。意外なほど盛り上がった美容トークは要チェック!!

iVoCE魂(だましい) 第44回

濃い、薄い、形がきまらない!

気になる眉の悩みを解決する 秀逸アイブロウ大特集

illustrations:Chiharu Uchida photographs:Riki Kashiwabara,Mami Ishizawa
design:wrass network inc. text:Yuko Kaneko composition:Mami Ninagawa

キレイのその先に。
iVoCE URL ▶ http://i-voce.jp/

会員数は10万人以上、なかでも三度の飯よりコスメが好きという"通"であるVIP会員たちは、誌上の各企画で活躍する。コスメデータベースと連動して、自分が書き込むことで育っていくコスメドレッサーがイチオシ。「齋藤薫の美容自身」をはじめ、1998年の創刊号から読める人気連載や、i-VoCEオリジナルの企画多数。

メイクするうえで悩みが尽きないパーツといえば、眉。メイク技術に自信がある人でも眉となると、「左右が揃わない!」「形がうまく描けない」……と、次々に悩みが溢れ出てくる。その一方で、「ずっと同じアイテムを使っている」など、あまり新規開拓をしていない様子。それでは、この先もアイブロウの悩みから解放されることはない! マスカラやファンデが日々、革新的な進化を遂げているように、アイブロウも確実にクオリティが上がっているのだから、たとえ同じメイクテクでも、見違えるほど美しい眉が完成!というのも夢ではないはず。そこで、"美眉"を叶えるアイブロウ界のニューフェイス達をご紹介。

今月の目利き魂隊

比留川良子さん (23歳)
眉に関する悩み:左右対称にならない。毛が濃い。愛用中のアイブロウアイテム:ペンシル「眉もヘアサロンでまめにカラーリングしています」

日比野麻美さん (23歳)
眉に関する悩み:左右対称にならない。形がきまらない。愛用中のアイブロウアイテム:ペンシル、眉マスカラ「市販の眉用テンプレートを愛用中」

河野海さん (28歳)
眉に関する悩み:毛が濃い。形がきまらない。愛用中のアイブロウアイテム:ペンシル、パウダー、眉マスカラ「眉を抜きすぎて、失敗しがち!」

矢羽田みつきさん (23歳)
眉に関する悩み:左右対称にならない。毛が濃い。愛用中のアイブロウアイテム:パウダー「眉コームを使ってカットし、長さを調整しています」

草野樹里さん (30歳)
眉に関する悩み:左右対称にならない。愛用中のアイブロウアイテム:ペンシル、パウダー、眉マスカラ「良いアイブロウコスメを模索中です」

秀逸アイブロウ

エントリーNo.1

カネボウ
コフレドール アイブロウマスカラ
全2色 各¥1890(編集部調べ)

髪色やメイクにあわせて眉色をチェンジできるマスカラタイプ。ウォータープロック成分配合で、水や汗に強く、一日中美眉をキープする。

魂隊の叫び

矢羽田隊員「眉毛に色がつきやすく、時間が経っても落ちません! 眉が濃くて悩んでいましたが、これを塗ったらスッキリした印象に♪ 髪を明るくしていて、眉が浮いちゃう人におすすめです」。**河野隊員**「毛の表面だけではなく、全体的に色がつくような感じで、すごく自然な眉メイクが完成します。根元までしっかり塗れるのに、地肌に色が付着したりはせず、使い勝手がすごくいい。アイブロウマスカラは、乾くのが遅いものも多いけれど、これは素早く乾くので、忙しい朝はとても助かります。値段がお手頃でコストパフォーマンスも優秀!」

エントリーNo.2

THREE
ニュアンス アイブラウ マスカラ
全2色 各¥3360

毛にハリとツヤを与えながら毛流れを整え、美しい眉に整える。細く小さなブラシの先端が確実に毛をキャッチして、ムラのない仕上がりに。

魂隊の叫び

日比野隊員「細く小さなブラシが、眉毛一本一本を捕らえて、ムラなくキレイに眉が染まる感じ。これを使うだけで顔に立体感が出て、洗練された印象になるから素敵! 一見、明るすぎるように感じますが、塗るとしっくりなじみます。手持ちのアイテムで眉メイクを仕上げた後に重ねると、もちが格段に良くなりました。従来のアイブロウマスカラとは比べものにならない実力派です」。**河野隊員**「01は、かなり明るいゴールド系だったけれど、眉にのせると顔なじみがいいし、一気に顔の雰囲気が垢抜ける! ダマやムラ、ベタつきがなく、使いやすい逸品」

エントリーNo.3

カネボウ コフレドール ブロウメイクコンパクト
全2種 各¥3150(編集部調べ)

魂隊の叫び

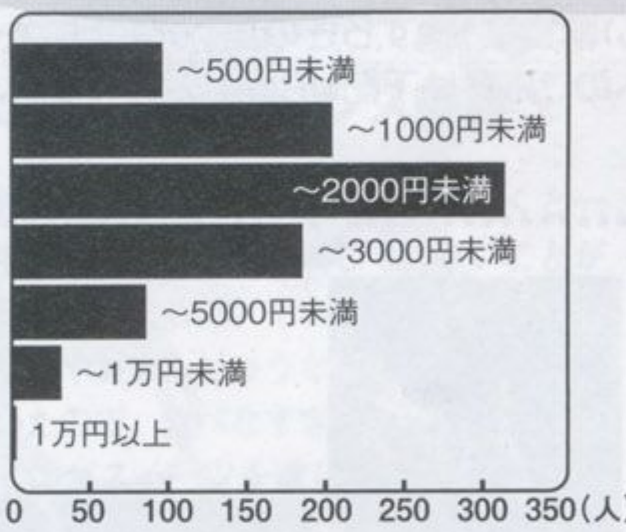
比留川隊員「クリームタイプは、ベタつくかと思ったけれど、問題なし! ペンシルよりもシャープなラインが描けるし、上からパウダーを重ねると、湯船につかっても落ちないほど、もちが良くなる。パウダータイプも2色あるので、TPOによって使い分けられるのが嬉しい♪」。**日比野隊員**「濃さの違う2色のパウダーを混ぜて使えば、自分にぴったりの眉色に。眉尻にクリームタイプを使ってみたら、汗をかいても消えませんでした。今までパウダータイプは使いこなせなかったけど、これは簡単に美眉に仕上げられたので、パウダー派に転向宣言!」

ふんわりとした柔らか
演出する濃淡2色の
ダーと、細く繊細なラ
を描くクリームタイプか
トに。ひとつで、あらゆ
の眉が思いのままに

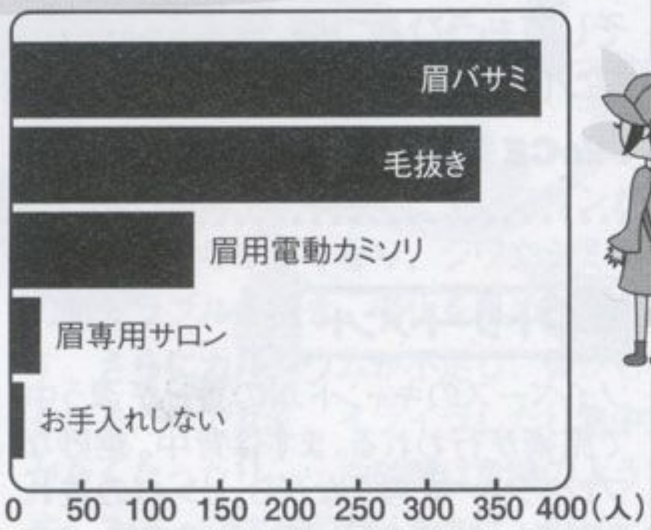
データ館

i-VoCEデータ館

Q.1 アイブロウ1品にかけられる予算は？



Q.2 眉のお手入れに使用しているギアは？



@cosmeデータ館

Q.1 @cosme的、人気アイブロウBEST5

1位	カネボウ ケイト アイブロウペンシルN
2位	カネボウ ケイト デザイニングアイブロウN
3位	エレガンス スリム アイブロウ
4位	資生堂 インテグレート アイブロー＆ノーズシャドー
5位	資生堂 インウイ ザ ブローライナー

※集計期間：2009/6/28〜2009/9/27

みんなのクチコミサイト
@cosme
http://www.cosme.net

国内最大級の美容情報専門サイト。日本全国の美容賢者から寄せられたクチコミ件数は700万件を突破！ コスメを買う前にまずチェック♪ 他にも、どこよりも早い!?と評判の新製品情報やビューティレシピ、プレゼント情報など旬の美容情報が満載。

ライターKの小部屋

キャンメイク ペンシルアイブロウ

全4色 各¥420

「愛用しているアイブロウはいろいろありますが、低価格さでいったら、これの右に出るものはない！ 芯はしっかりした硬さではあるけれど、プチプラ系にありがちな硬すぎて、肌あたりが痛い……というようなことは、まったくありません。肌の上でスルスルッと滑るような感じで、しっかりとしたラインが描ける優秀作なのです。そして、持続性もなかなかすばらしい。手でガシガシ擦ったりしない限り、夜までいい状態がキープできると思います。ライトブラウンとオリーブブラウンは、パールやラメが入っていて（とはいえ、ギラギラ輝いたりはしません）、ほのかにキラめくようなニュアンスが出るので、遊びに行くときなどにおすすめ！ ちなみに、とある人気ヘアメイクさんも使っているので、実力のほどは折り紙付きです」

持つ角度次第で、細くも、太くも描ける楕円芯を採用した繰り出しタイプのペンシル。ウォータープルーフ処方で、汗や水に強く、時間が経っても、にじみにくい。

i-VoCE通信

VOCE SHOPついにオープン！ 目利きが選ぶアイテムをGET☆

人気ビューティスト＆VOCEエディターがプロデュースするオンライン・セレクトショップがスタート。美の目利きによる厳選アイテムだけを取り揃えた、貴重なラインナップにご注目を。特に人気なのは「VOCE PLATINUM」との連動企画。誌面で紹介したソーシャルコスメ、DVD、お取り寄せアイテムを24時間いつでも購入できる。早い者勝ちのアイテムもあり!?

そのお悩み、強みに変えます。 i-VoCEビューティ アンサー

美界人やi-VoCE会員によるベスト回答事典。「Beauty Counter」「Best Hair Search !」「Best Cosme」では、美に関する悩みを、メイクやスキンケア、ヘアで一発解決！ また、リクエストに応じるサロン検索「Best Salon Navi」、50食材で作るビューティ・レシピ200品を掲載した「Eat me !」でボディ磨きもOK。女は中身で勝負！という人には「齋藤薫の美容自身」を。

エントリーNo.4

資生堂 マキアージュ パウダータッチアイブロウ

全3色 各¥945（編集部調べ）

魂隊の叫び

河野隊員「すごく淡い色だけれど、何度か重ねていくと、薄いうぶ毛が生えたかのような、自然な仕上がりに！ 一度でべったり濃くついたりしないので、失敗する心配もなし。重ねる回数次第で濃淡がつけられ、立体感が出しやすいのも◎。芯が太いので、広範囲を塗りつぶすのにも便利です」。**草野隊員**「一番の魅力は、945円という手頃な価格！ もちろん実力も優秀です。ふんわりと色がついて、やさしい眉に仕上がります。キリッとした眉が好きな方には物足りないかもしれませんが、ナチュラル眉志向の方は、絶対に好きなはずです！」

サラサラとしたパウダー感覚のペンシル。眉頭から眉山は、ペンを寝かせて、ふんわりと。眉尻は、ペンを立てればシャープなラインが描ける。

エントリーNo.5

アディクション アイブロウペンシル

全2色 各¥3150

魂隊の叫び

比留川隊員「芯がすごくなめらかなので、ラインが細く繊細で美しい！ いつもなら太くなりがちな眉尻が、理想的なシャープな雰囲気に仕上がるので、横顔が一気に美しくなります♪ これを使うだけで眉メイクの上級者風の美眉が完成するからスゴイ！ ブラシも毛をしっかりキャッチして使いやすく、付属品とは思えない優秀なレベルです。芯は、細いけれど、しなやかで力を入れても折れない！」。**草野隊員**「細い線が描けるので、緻密に眉を設計でき、プロっぽい仕上がりに。細身なのに、適度な重さがあり、持ちやすく、描きやすいのも利点」

極細芯が繊細なラインを描く、ペンシル。美しい発色で鮮明なラインが描けるうえ、付属のブラシでぼかせば自然な雰囲気に仕上がる。

エントリーNo.6

THREE ラスティング アイブラウ ペンシル

全3色 各¥3675

魂隊の叫び

矢羽田隊員「今まで使ってきた何十種類というアイブロウの中で、ダントツ落ちにくい！ 普段は、前髪や手が触れたりすると、すぐに眉が落ちてしまうのに、これは朝描いたままのキレイなラインを一日キープできました。ブラシがついているので、ぼかすこともできて便利♪」。**草野隊員**「ペンシルが持ちやすくて、描きやすいので、ラインが安定します！ 汗をかいても消えないもちの良さは感動的。色は、カラーリングした髪ともマッチする明るさなのに、不思議と浮いたりせず、さすが日本人にあわせて作られたものだなあと感心しました」

日本人にあうように計算された、絶妙な3色展開。楕円形の芯を立てて使えば、繊細なラインになり、寝かせて描けば自然な仕上がりに。

エントリーNo.7

ディオール ディオールショウ ブロウ スタイラー

全1色 ¥3045

魂隊の叫び

日比野隊員「芯が極細で、眉尻にシャープ感を演出でき、キチッときまる。毛が足りない部分に使うと、実際の毛のようにリアルな線が一本一本描けます。芯が細いわりに硬めなので、折れる心配はなし。かといって、肌の上をスルスルと滑るような使用感で、肌への刺激もなし！ もちが良く、仕事の途中にお直しをしなくても大丈夫でした」。**矢羽田隊員**「ペンシル自体が細くて描きやすいし、描いた線もシャープなので、眉の形を細かく修整できる。とても優秀です。ビジュアルのキュートさも最高♪ 自慢したくなるアイブロウなんて初めて♥」

超極細な芯で描くラインは限りなく繊細で、まるで本物の毛のよう。ディテールにこだわった理想どおりの形を描ける。アジア・アメリカ限定。

魂 i VoCE 魂隊が行く！

読者が実際に試した生声をレポート！

巷で話題のビューティスポットを読者が実際に体験し、厳しい目でチェックして細かな内容をレポートする〝魂隊が行く！〟。今回紹介するのは、セレブご愛用の高級自然派コスメ、SUNDĀRIのスパで受けられるリッチなトリートメント。そしてもうひとつは、日本一人気の高い断食宿『やすらぎの里』が新たにオープンした新館を徹底的に取材！ 魂隊へのご応募は下記URLへ！

i-VoCE ▶ http://i-voce.jp/

世界初！ フラッグショップ登場！ 最高級自然派コスメ〝SUNDĀRI〟Life style Store

インナービューティを引き出す 至福の〝SUNDĀRI〟流トリートメント

インドの伝統的なアーユル・ベーダを元に、天然原料から作られるスキンケアブランド、SUNDĀRIの世界初となるフラッグショップがオープン。スパが併設されていると聞き、魂隊の白川京美さんと体験取材に。今回は、年齢とともにくすみ、たるんだ肌を若々しい状態に整えるという〝ファーミングフェイシャルコース〟をご紹介。

フットリチュアル

このコースは、強力かつ目に見える速効性が感じられるそう。秘密は、顔だけではなく、全身へのホリスティックなアプローチ。まず、フットリチュアルでスクラブを施しながら、血流を促すなど、足元から全体に働きかける。

魂隊の叫び

驚きのツルピカ肌に！ 20代前半の肌が復活

白川京美さん（29歳）

「顔から老廃物が出るのと同時に、〝老化物質〟も出て行くような感じ！ 終わった後は、目の下のたるみとか、小じわが一気に減った感じがしました。施術後、プルルンと弾むようなモチモチ肌が復活しているのを見て、実は、自分の肌が老化していたことを思い知りました。周囲の反響も大きく、会う人すべてに『今日は、やけに若い！ 何したの!?』と問い合わせが殺到♪」

トリートメント

ソイベースのキャンドルの香りが漂う中で施術が行われる。まずは背中。絶妙なプレッシャーを与えながら、リンパの流れを刺激し、代謝を促していく。その後、やさしく撫でるような手法の〝ビンディタッチ〟で、肌の緊張をほぐしていく。「肌にソフトに触れる感じが、とても気持ちがいい」と白川さんはウットリ♪ 次に、ピーリングパックで不要な角質を取り、トリートメントに使う活性成分が浸透しやすい環境をつくる。そして、ヨガの世界で、エネルギーの伝達経路と考えられている〝マルマ〟をやさしく刺激。続いて、顔からデコルテにかけて、オリジナルのトリートメントを施していく。

ファーミングパック

最後に、SUNDĀRIの中でも最強の引き締め効果が期待できるマスクが施される。年齢を重ねて、ツヤや輝きが減っていた肌に、ハリ・弾力が復活し、若々しい状態に！

SALON DATA
SUNDĀRI Life style Store

㊟東京都港区北青山3-2-7 ☎03・3470・8881 ㊢ショップ11:00〜20:00、スパ火〜金12:00〜21:00、土日祝11:00〜20:00 ㊡月 ㊕【SUNDĀRIファーミングフェイシャル】90分 ¥22050 www.sundari.co.jp/

19page.com

ライターKが話題のスポットを巡る！ 超人気！ 断食宿〝やすらぎの里〟新館

全身の老廃物を完全デトックス 体脂肪2%、体重2kgダウン！

食事を絶つというショック療法によって、内臓機能の回復や体内の老廃物を効果的に排出できるなど、究極のデトックスとして注目の断食。中でも常に予約が絶えない人気の断食宿『やすらぎの里』に、新館がオープンした。そこで行われる金曜から2〜3泊するショートコースが、「手軽で効果的！」と大評判。早速、ライターKが体当たり取材に！

1日目

新館の高原館は、自然に溢れた環境で、温泉もあり、リゾート感満点。到着後、まずは、治療主任と面談。断食療法について事細かく説明される。体重、体脂肪、内臓脂肪等の測定に加え、内臓機能を測定。ライターK、「すべての内臓機能が非常に低下している」と診断された。初日には瘀（お）血を体内から排出させるという〝吸い玉〟が施される。あとは、施設内の岩盤浴で癒されるなど、基本的に、施設内での過ごし方は自由。原則として、朝から飯を断つ。そして、夕飯は、酵素ジュースのみ。

2日目

7:30、中国のラジオ体操的な運動で一日が始まる。その後、滞在中の効果をより高めるという血行を促すマッサージ、筋肉の緊張を解きほぐすマシーン〝EMS〟、デトックス効果にすぐれたひまし油のホット湿布という3種の施術が行われる。2日目から回復食が始まり、10:00に三分粥、18:00には七分粥が出る。日中は、近くの山や海まで散歩に行くなど、自由に過ごし、夕方17:00からは、ヨガレッスン。その後、やすらぎの里代表の大沢剛氏による生活習慣を改善するための講座が開かれる。

3日目

朝の体操を終え、朝食。玄米ご飯と煮びたし、シャーベットなど、普通食が出る。その後、最終面談。なんと、ライターKのボロボロだった内臓機能がすべて平均値まで復活。体重は−2kg、体脂肪も−2%という素晴らしい結果が！

ライターKの叫び

毒素を排出する究極のインナービューティ。体質改善、美肌、ダイエットに効果あり！

「初日、空腹で寝られるのか心配だったが、食事を摂っていないぶん、体内に蓄積された脂肪などがエネルギーとして使われたせいか、疲労感もなく、爆睡できました。空腹感はさほど辛くなく、むしろ、いつもどんより重かった胃など内臓がスッキリ。びっくりするほど体調が良くなり、肌の色ツヤも格段にアップ。断食宿は、何ヵ所も体験しているけれど、温泉や岩盤浴など充実した施設と、料理のおいしさはここがピカイチ！ もっと本格的にやりたい方は、本館の1週間コースがおすすめ」

SALON DATA
やすらぎの里 高原館

㊟静岡県伊東市大室高原6-382 ☎0557・55・2668 ㊢金〜月（金曜からの2泊コースまたは、3泊コースのみ）㊕【初回料】¥5250、【1泊1人】1人部屋 ¥18900〜、2人部屋¥14700 ※年末年始、GW、お盆は1泊につきプラス2100円 www.kougenkan.com

---

次回のお題はドクターズコスメです。お楽しみに〜♪

19page.com

辛酸なめ子の妙齢ノート

ol.82 シュガーレス美容

外回りの取材が続き、ふと気がつくと一中何もスイーツを摂取していないことが日かありました。それまで一日１個以上リンやおまんじゅうなどスイーツを食べいたので、食べなすぎると禁断症状を超て体がスイーツを欲しなくなりました。ると数週間後、体調に明らかな変化が。いたのは生理痛がなくなったことです。年月辛い思いをしていたのは砂糖のとりすで血液がドロドロになっていたから？、スイーツへの疑念が浮上。それから精も安定し、それまで友人のメールの返信遅いとかつまらないことで悩んでいたの、気持ちに余裕が生まれました。先日、液検査でヘモグロビンの値が糖尿病危険ギリギリだったこともあり、健康のためシュガーレス美容を続けたいです。

ところで、調べたら白砂糖にはさまざま害があることがわかりました。『シュガブルース』という本によると、砂糖はアンより致命的だそうです。ミス・ユニバス・ジャパンの食事指導をしたエリカ・ンギャルも『世界一の美女になるダイエト』で、「白砂糖の魔力は、麻薬なみに危いわ」と公言。猿を使った実験では、麻よりも白砂糖の中毒性が強かったとか。砂糖をとると血糖値が急激に上がりますが、すぐ急降下するので、インスリンが分泌され、太りやすくなり、シワやシミなどの肌トラブルを招き、老化を早めるそうです。さらにカルシウムが不足し、骨がもろくなるだけでなく、イライラしたり集中力がなくなったり……白砂糖は危険のようです。スイーツ依存症の私たちは、のりピーのことをとやかく言えません。

スイーツの魔力にとりつかれていた時の私は、デパ地下を血眼で物色していました。一週間ぶん家にストックがないと不安だったのです。スイーツから距離を置いた今、当時の自分はどうかしていたと思います。日本は食べ物があふれて豊かなはずなのに、限定ロールケーキやドーナツに群がるスイーツに飢えた女性たちの姿は美しくありません。私はケーキが食べたくなったら、ショーケースを凝視して味をイメージし、再現できたら満足して立ち去ることにしています。はたから見れば、お金がなくて買うのをあきらめた人のようですが……。

PROFILE

漫画家・エッセイスト。著書に『道徳の時間』（三オブックス）『セレブドリル』（小社刊）『女子の国はいつも内戦』（河出書房新社）『女の人生すごろく』（マガジンハウス）最新刊『開運修業』（小社刊）
http://sinsan.blog.smatch.jp

design:Omi Design Office

from Editors

from Editors~from Editors~from Editors~from Editors~from Editors~from Editors~from Editors

VOCE編集部スタッフの今月の
ハマりもの
"プチ"

VOCE編集部員たちのココロを占めるマイブーム&マイニュースを毎月お届けします!

S.Y のハマりもの

オリエント・エクスプレスとロシア人。レール幅9ミリ、身長10ミリ。

通称Nゲージと呼ばれる鉄道模型だが、電車はこの際置いといて。

レールつないで走らせる前に、レイアウト（ジオラマ）上にいろいろ作り込むんです。約１畳の世界に発泡スチロールで山を築き、トンネルを掘り、着色して植林して。川は接着剤で流れをつくり、岩を配して滝壺に吊り橋。海には漁船と防波堤。畑に作物、崖の下に廃車。牧場には牛馬、山林には猪鹿蝶を放つ。

仕上げは人間です。舞台設定はサハリンなので、ロシア人に見えそうな外国製キットを買い集める。身長10ミリの人間たちに、土地のストーリーを吹き込んで生活させます。漁港で働く老人、山深い渓流の釣り人、蟹の缶詰工場に出入りする業者、乳搾りの牧童に乳牛、修行僧、墓参り。

じりじりとしか進まぬピンセットレベルの作業ですが、客人をもてなすインテリアとして活躍します。近い将来、Barカウンターを併設。サハリン完成後には、パリと東京を結ぶオリエント急行を通過させたく。――鉄分濃くて済みません。

ドイツ製の人間シリーズは6人ほどのセットで1000円台。1畳の世界に何人必要なのか考えたくもないが、今欲しいのはレーニン像。

S.Y のハマりもの

(左)スイスのブランド、ジャストの「ハーブオイル31」(ジュリークで購入可)。(右)ジョジアンヌ・ロールの「エッセンス キャピレール」。

(上)ボルタレンの湿布。(下)松倉クリニックの「い〜鉄」と「い〜亜鉛」。ビタミンCと摂るとベスト。

"プチ"不調……というかお疲れな毎日のための必需品

よく「元気だよね」と言われます。元気じゃないときでも言われたりします。そんな私の"疲れを顔に出さない"ためのお気に入りがこちら。肩と首がバキバキになったときは、寝る前にジャストのオイルを。すると、凝った箇所がじんわり温かくなり、重かった肩がだんだん軽く！　睡眠不足や二日酔いでむくんだ朝は、シャンプー前にジョジアンヌ・ロールの頭皮用エッセンスで頭頂部中心にマッサージ。顔全体がすっきりして、目もぱっちり。そしてランニングにハマって1年、長い距離を走ったり、久しぶりに走ったりした後には今でも筋肉痛になります。そんなときは、ボルタレンの湿布をペタリ。インドメタシン、フェルビナクなどの鎮痛剤にお世話になってきましたが、きつい筋肉疲労には、ボルタレンが一番。薬剤師のいる店でしか買えない、一度に2枚以上使えない、という強力っぷり。そして、貧血防止に鉄と亜鉛を寝る前に摂れば、朝の寝覚めは最高です★

A.T のハマりもの

私の体内の60%はこの子たちでできてるんです

「人の体内の60%は水分である」と普通はいう。が……私の体内は小麦粉、というかパンでできているような気がします。そのくらいお世話になっています。この子たちを食べない日はほとんどない。というか3食パンでも大丈夫なくらい大好物。パン屋巡りに拍車をかけた、4月号の「あなたよりパンが好きです。」企画を期に、日々探索しております。その時々によってマイブームSHOPが変動し、最近のブームがココ「PAUL（www.pasconet.co.jp/paul）」。クロワッサンが一番人気のお店。私の個人的なオススメは「バナーヌ・ショコラ」。デニッシュに入ったチョコとバナナの王道コラボレーションがたまらない。「パンばかり食べていると太るよ！」と何度も注意されているが、「パンで太れるならば本望だ！」と断固としてこの生活を辞めるつもりはありません。他に「MAISON KAYSER（www.maisonkayser.co.jp）」もプチブーム。

(左上から）ホットドッグ¥462、クロワッサン・ミックス¥462、ショソン・オ・ポンム¥357、クロワッサン¥189、バナーヌ・ショコラ¥357／PAUL

文.幸井俊高

ビューティ漢方道 vol.89

食欲の季節に、体質ダイエット

photograph:Natsuki Hamamura　illustrations:Itoe Ôta
design:Omi Design Office

やせないわたしは〝ため込み体質〟

きょうのイタリア料理屋さんも、なかなかおいしかった。本格的なイタリアの食材に、日本的な季節の野菜なども取り入れ、しっかりとした味付けで仕上げている。ワインともよく合う。

おいしいものが嫌いな人なんて、たぶんいないでしょう。おいしいものを食べているときは、だれだって幸せ。

わたしのまわりにも食べるのが好きな人たちが多く、よく一緒に食べ歩いたり情報交換したりしている。イタリアンにフレンチ、もちろん中華料理も大好きだ。月に一回くらい、何人かで話題の店に行くこともある。最近は年齢のせいか、和食を食べる機会も増えてきた。

和食のいいところは、季節感があることだと思う。割烹はもちろんのこと、お寿司だって天ぷらだって、季節によって扱う食材がずいぶん変わる。季節ごとの旬の食材というものは、味が濃くて香りがよくて、本当においしい。

ああ、わたしって、この国に生まれて、なんて幸せなんでしょう。おいしい食べ物に囲まれて、心が豊かにふくらんでいく。

漢方道・四つの必殺技

一 補う
足りない元気や潤いは、漢方薬で補いましょう。

二 捨てる
体にたまった余分なものは、漢方薬で捨てましょう。

三 サラサラ流す
漢方の力で血液や気をサラサラ流し、きれいな体内を維持しましょう。

四 バランスを調える
内臓機能のバランス、心身のバランス、ホルモンのバランス……
漢方の得意技はバランスの調整にあり。

でも、幸せだと喜んでばかりもいられない問題が、今のわたしにはある。ふくらんでいくのは、心だけではなかったのである。

食事って毎日のこと。だから油断して食べ過ぎてしまうと、ちょっとずつからだに肉がついてくる。急には太らないけれど、じわじわと毎年、体重が増えてきている。お腹のまわりもふくらんで、去年の服がきつくなる。

友だちの結婚式で久しぶりにドレスを着るときなどは、とくに悲惨だ。結婚披露宴の招待状が届くのが、式の数ヵ月前。その日に慌ててクローゼットからドレスを引っ張りだし、鏡の前で着てみる。

かなり、きつい。無理して着たまま立ったり座ったり、たくさん食べたりお腹から笑ったりすると、どこかが破れてもおかしくない。

その日から、必死でダイエットを始める。数ヵ月間ひもじい思いをして、なんとかかんとか数キロやせて、ドレスが着られる体型になる。

でも結婚式が終わるとすぐに気がゆるんで、いつもの食生活に戻る。いや、反動でたくさん食べる。ドレスのクリーニングが仕上がるころには間食も増えている。体重はすぐに戻り、さらに反動で少しプラスのあたりで落ち着くことになる。

いつまでもこんなことをしていられない。根本的に、なんとかしたい。

先日、食べ歩き仲間の沙織さんと食事に出かけた。沙織さんは、相変わらず元気だった。

「ねえ若菜さん、ここの唐揚げ、いつもおいしいわね」

彼女はそう言ってビールをぐいと飲んだ。

「そうね。でも沙織さん、わたし本気でちょっとダイエットしようかと思っているの」

「あら、そうなの？」

「おいしいものは大好きなんだけど、毎年少しずつ体重が増えていて、このまま能天気に食べ歩きを楽しんでいて大丈夫かな、と思ってね」

沙織さんはビールのグラスをテーブルに置いて言った。

今月の漢方道的うんちく

1 健康な状態ではサラサラと流れている水分などが体内で停滞し、ため込まれると、むくみや鼻水、くしゃみ、頭痛、めまい、立ちくらみなどの症状として現れることが多い。

2 同じダイエットの悩みでも、お腹まわりが気になる人、下半身が太りやすい人、食べ過ぎるとすぐ体重が増える人など、体質によりさまざま。漢方処方も、個々の体質により、いろいろ。

3 若菜さんが飲むことになったのは、白朮(びゃくじゅつ)・枳実(きじつ)などで、体内に余分にため込まれている水分などを捨て去って、身軽なからだへと体質改善を進める漢方薬。お腹の張りにもよい。

4 ほかには、適度な運動で筋肉を維持し、深い呼吸で十分な酸素を体内に取り入れることなども大切である。りんご、バナナ、こんにゃくといった単品ダイエットの効果は一時的。

19page.com

●今月のビューティ漢方道……漢方で順調に美白を進める沙織の、次なる目標はダイエット。ちょうど若菜も根本的にダイエットしたいと言い出して……

今月のビューティ食材はコレっ!! 其の三十九

鴨(かも)

性質 平 (寒熱の偏りが少なく、性質が穏やかである)

味 甘 (甘い味で、緩和、調和、滋養作用があり、五臓六腑の脾・胃によい)
鹹 (塩辛い味で、軟堅、散結作用があり、五臓六腑の腎・膀胱によい)

効能 漢方では、胃を養って体液を補い、消化吸収と代謝機能を高めて元気をつける食材として扱われる。利水作用やむくみを取る働きもある。胃腸虚弱やむくみ、腹水などの治療に用いられる。微熱が出やすい、寝汗をかきやすい、口が渇きやすいといった熱証を伴う虚弱体質の改善にも効果がある。
栄養学的には、脂肪が少なく、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれる、比較的ヘルシーで栄養価が高い食材である。不飽和脂肪酸が豊富で、体内でドコサヘキサエン酸(DHA)に変わるα－リノレン酸が多い。血中コレステロール値を下げるので高脂血症の予防によい。ビタミンAには抗酸化作用、ビタミンB_2には疲労回復の効果がある。

じつは若菜さん、わたしも根本的なダイエットしてみようと思っているの」
沙織さんは漢方薬で美白に成功したばかり。かだの外側からだけでなく、からだの内側から美ができた体験から、今度はダイエットもからだ内側からしてみよう、と考えているのだそうだ。
漢方の先生によると、太りにくい体質や、太りすい体質というものがあるそうなの。その体質のものを漢方薬で改善すれば、ふつうに食べてても太らないのよ」
わたしの場合は、食べ過ぎるとしっかり体重に反映されるから、〝ため込み体質〟かもしれないわ」
さっそく沙織さんが通う漢方薬局に行ってみることにした。

脂肪をとって、むくみをとって

漢方の先生は、最初のカウンセリングで、わたしの体調について細かく丁寧に聞いてくださった。舌も診てくださった。
「先生、わたしって自分で〝ため込み体質〟かなあ、なんて思うんですけど」
「そうですね、若菜さんは余分な脂肪や水分をため込みやすい体質だと思います」
先生によると、わたしの鼻炎や花粉症、頭痛やむくみといった症状も、同じように〝ため込み体質〟と関係しているのだそうだ**1**。そして余分な脂肪や水分が体内にため込まれると、体重増加や皮下脂肪として現れるという。
「漢方では、そういう体質そのものを改善することによる、根本的なダイエットを勧めています」
漢方でできる根本的なダイエットには、たとえば代謝機能を高める(漢方道の必殺技**一**)方法や、余分な脂肪とむくみを捨てる(必殺技**二**)方法などがあり、ひとりひとりの体質に合わせて処方が決まるそうだ。そして、わたしの体質には、余分な脂肪とむくみを捨てる処方が適しているとのことだ**2**。
「余分な脂肪が減ると、お腹まわりがすっきりしてきます。むくみが減ると、脚が細くなるでしょう。足首もきゅっと締まります。顔がむくみやすい場合は、むくみにくい体質に漢方薬で改善していくことにより、小顔になっていきます」
飲み過ぎると、次の日は朝から顔がぽってりむくんでいる。ということは、漢方薬で小顔も夢ではない、ということだろうか。
「漢方薬は、ダイエットにはこの処方、小顔にはこの処方、というものではありません。ひとりひとりの体質に合わせて処方されますので、ひとつの漢方薬でダイエットにも小顔にも有効、という場合が多くあります」
さっそく漢方薬を飲む日々が始まった**3**。

〝太りにくい体質〟をつくる

漢方薬を飲み始めて3ヵ月、顔や脚がすっきりしてきたように思う。あまり気にしていなかったが、体内にはかなり余分な水分がたまっていたようだ。体重はまだ3キロしか減っていないが、鏡に映すとずいぶんすっきりとやせてきた。
「先生、日常生活で注意すべき点は、なんですか」
せっかくなので生活習慣も改善したい。何度目かのカウンセリングの時に先生に伺った。
「まず、やめたほうがいいのが極端な食事制限です。食事の量を急に減らすと、たしかに体重は減ります。しかしそれは一時的なもので、からだは逆に〝やせにくい体質〟に変わっていきます」
口にする食べ物の量が急に減ると、からだは、入ってくる栄養がこんなに少なくては心配、と判断し、将来に備えて栄養を皮下脂肪にため込むようになるそうだ。基礎代謝も少なくなる。
「一時的には体重が減っても、太りやすい体質になっていくのですね」
理想的なのは、旬のものを食べて、からだに元気を補いつつ、漢方薬で体質改善を進めることだそうだ。
「次に大事なことは、よくかんで、ゆっくり食べることです」
ろくにかまないで食べると、からだが必要としている以上のものがどんどん胃に入っていくわけで、それが結局、余分な脂肪やむくみのもとになる。ゆっくり食べれば、意外と少ない量でお腹がいっぱいになってくる。
ときどき広告で見かける、簡単にやせるナントカ茶とかナニナニの粉末といったものに頼らないことも必要、とのこと。もし体重が落ちたとしても、それは一時的なもので、
「おそらくリバウンドするでしょう。そのようなもので〝太りにくい体質〟ができるとは思えません**4**」
漢方薬と生活習慣の見直しで、〝太りにくい体質〟をつくっていこうと思う。

旬の美肌薬膳

鴨肉入りサラダ

材料(4〜5人分)

胸肉	1枚
ニーレタス、ルッコラ、アンディーブなど、みの葉物3種類ぐらい	適量
レッシング	
タマネギ	中1/4個(すりおろす)
レモン汁	大さじ1
醤油	大さじ1
黒酢	大さじ1
塩	小さじ1/2

作り方
鴨胸肉はフライパンの上に皮を下にしてのせ、
弱火にかけて皮目がカリカリになり、
肉の下半分以上が白くなるまでじっくりと焼く。
フライパンに出た油を紙でふきとり、
肉を裏返して表面の色が変わるまで焼く(箸で返して側面も焼く)。
②をまな板にのせ、冷めたら3ミリぐらいの薄切りにする。
③、レタス類をドレッシングで和える。

鴨でヘルシーに元気を補って!

美という観点から漢方道を極める!

薬石花房 幸福薬局(完全予約制)
ホームページ:パソコンは http://www.kofukuyakkyoku.com/
携帯は http://www.kofukuyakkyoku.com/i/
住所:〒100-0011 東京都千代田区内幸町1-1-1
帝国ホテルプラザ4階
電子メール:info@kofukuyakkyoku.com
電話:03·3580·0259
開局時間:午前11:00〜午後7:30 定休日:月曜日
くわしくは薬石花房ホームページでご確認ください。

幸井俊高(こうい としたか)
帝国ホテルプラザ内「薬石花房 幸福薬局」代表。
東京大学薬学部卒業。北京中医薬大学卒業。
ジョージ・ワシントン大学経営大学院修了。
1998年、中国政府より中医師の認定を受け、
日本人として18人目の中医師となる。
著書に『薬膳レシピ 12か月』(NHK出版)、
『漢方でアレルギー体質を改善する』
(小社刊)、『漢方美人レシピ』
(光文社・知恵の森文庫)、
『漢方美人講座』(文藝春秋)など

19page.com

SHOP LIST

ア

アーカー クチュール メゾン ☎3463・0140
アーカー 神南本店 ☎3463・0222
URBAN RESEARCH 渋谷店 ☎5468・6565
RMK Division 0120・988271
RD ルージュ ディアマン ☎3794・5211
アウェイク ☎3561・6923
アヴェダお客様相談室 ☎5251・3541
青山交易 ☎5771・7751
アガット ☎0800・300・3314
アクセーヌ 0120・120783
ACRO（ナチュラ ビセ） 0120・055063
H.P.FRANCE ☎5778・2022
アディクション ビューティ ☎3273・2979
アテニア化粧品 0120・165333
アナ スイ コスメティックス 0120・735559
アバハウスインターナショナル ☎5456・8898
アパルトモン ドゥーズィエム クラス 銀座店 ☎3562・7070
アフタヌーンティー・リビング ☎0800・300・3312
アモーレパシフィックジャパン 0120・570057
アユーラ コミュニケーションスタジオ 0120・090030
アラミスお客様相談室 ☎5251・3541
アリミノ ☎3363・8211
アルビオン 0120・114225
アルページュ 渋谷パルコ店 ☎3477・8758
AWABEES ☎5786・1600
アンプリー ☎3567・8666
アンブルール お客様窓口 0120・987076
イヴ・サンローラン・ボーテ 0120・006912
イグニス 0120・664227
IZA 0120・135015
イソップ・ジャパン ☎5411・7440
井田ラボラトリーズ ☎3260・0671
イデアインターナショナル ☎5446・9530
イプサ 0120・523543
imac ☎3409・8271
インターステーブ フリーズ ショップ ☎5220・2216
ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店 ☎3350・4314
ヴァンドームヤマダ ☎3470・4061
ウィラード・ウォーター 0120・044066
ヴェルニカ ☎6805・1215
ヴェレダ・ジャパン 0120・070601
ウテナ 0120・305411
ウトワ ☎5467・9540
エィス ☎5428・1255
AVON 0120・100200
エージー ジャパン ☎3479・5260
エコナック 0120・987712
エスティ ローダー ☎5251・3386
エステダム 0120・008477
エスト ☎5630・5040
エテュセ 0120・074316
Enasoluna ☎3401・0038
エピステームコール ☎5442・6008
エフ・ディ・シープロダクツ ☎5719・3266
エミリーテンプルキュート ☎3404・7766
エム・アール・アイ ☎5413・7676
エム・エフ・シー 0120・100264
エリザベス アーデン ☎06・6376・5695
LA☆CELEB http://www.la-celeb.com
エルメスジャポン ☎3569・3300
エレガンス コスメティックス 0120・766995
大塚製薬お客様相談窓口 ☎3293・3212
オリジンズ ☎5251・3550
オルビス 0120・050050
オンワード樫山 お客様相談室 ☎5476・5811

カ

貝印 ☎3862・6410
花王 ☎5630・5030
花王ソフィーナ ☎5630・5040
ガシー・レンカー・ジャパン 0120・953845
カネボウ化粧品 0120・518520
カバーマーク カスタマーセンター 0120・117133
カラーズ ☎5330・7780
キールズ ☎6911・8562
キナリ お客さま相談室 0120・473999
ギャンブル フィッシュ 新宿ルミネ店 ☎3342・0171
goocy 原宿 ☎5771・2325
クラシエ薬品 お客様相談窓口 ☎5446・3334
クラランス ☎3470・8545
クリニーク ラボラトリーズ ☎5251・3541
クロエ インフォメーションデスク ☎4335・1750
グローバル プロダクト プランニング ☎3770・6170
ケサランパサラン カスタマーセンター 0120・187178
ケラスターゼ ☎6911・8333
ゲラン 0120・140677
ケンゾーパルファム ☎3263・9322
江原道 0120・700710
コーセー ☎3273・1675
コーセーコスメポート ☎3553・7752
COCOSHNIK ☎3497・1309
ココ ディール ☎3794・6800
コスメティカ パシフィック リム ☎5484・8060
コスメデコルテ ☎3273・1676
コスメ・デ・ボーテ ☎5449・8100
コティ・プレステージ・ジャパン ☎5413・1062

サ

THE WALL SHOW ROOM ☎5774・4001
ザ・ボディショップ ☎5215・6160
サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店 ☎5774・0666
THE LACE CENTER harajuku ☎6406・0740
サロン・ド・リジュー ☎5793・3359
サンソリット ☎5469・5457
サンテック ☎5787・7588
サン・フレール ☎3265・0251
サンボークリエイト ☎082・243・4070
SANYO SHOKAI C.R.室 0120・340460
Jino お客様センター 0120・787727
CPコスメティクス ☎5462・1761
シーボン 0120・037501
ジェイ・シー・ビー・ジャポン ☎5468・2188
ジオン商事 ☎5792・8003
シスレージャパン ☎5771・6217
資生堂お客さま窓口 0120・814710
シャネル カスタマー・ケア・センター（香水・化粧品） 0120・525519
シャンティ ☎5212・3761
ジャンパール 0120・770469
シュウ ウエムラ ☎6911・8560
シュウエイトレーディング ☎5719・0249
自由が丘クリニック ☎5701・2500
17℃ by Blondoll ルミネ北千住店 ☎6806・2717
ジュリークお客様窓口 0120・400814
シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン ☎3472・3078
ジョー マローン ☎5251・3541
ジョルジオ アルマーニ コスメティックス ☎6911・8411
ジョンソン・エンド・ジョンソンお客様相談室 0120・101110
ジルスチュアート ☎5467・1827
ジルスチュアート ビューティ ☎3273・1631
スタージュエリー ザ・ショップ東京 ☎5785・0201
スタージュエリー新宿小田急店 ☎5339・7375
スタイラ 0120・207217
SUQQU 0120・988761
ストックマン ☎3796・6851
THREE 0120・898003
3.1 フィリップ リム ジャパン ☎5411・2870
全薬工業 ☎3986・0615
素数 ☎5768・6650
ソニア リキエル 0120・074064

タ

ダイアナ 銀座本店 ☎3573・4005
第一三共ヘルスケア ☎6667・3232
ダイトクレア ☎0800・222・2220
ちふれ化粧品 0120・147420
DHC 0120・333906
ディーエスファクトリー ☎3797・3524
T.Square ☎5413・0715
deicy 代官山店 ☎5728・6718
ディシラ 0120・081826
DURAS ambient ☎5772・6470
テンサウザンドシングス伊勢丹新宿店 ☎3351・7374
ドゥーオーガニック 0120・150529
ドゥーズィエム クラス 青山店 ☎5469・8868
ドゥ・ラ・メール ☎5251・3541
常盤薬品工業 0120・081937
ドクターケイ 0120・681217
ドクターシーラボ 0120・371217
ドクターフィル コスメティクス 0120・166051
ドクターブラント ☎6419・2793
ドクタープロダクツ 0120・109996
DraSTic ☎5773・1060

ナ

NARS JAPAN 0120・356686
ナチュラル サイエンス 0120・122783
ナノ・ユニバース 梅田 ☎06・6347・5157
ナノ・ユニバース 東京 ☎5456・9957
ナバアサナ ルミネ新宿店 ☎5909・0167
ニールズヤード レメディーズ 0120・554565
ニュー スキン ジャパン 0120・400512
NATION.LTD ショールーム ☎5774・7569
ネサンス 0120・5348
ノーブル ☎6276・79
NOVESPAZIO ☎5467・18
NOJESS ☎0800・300・33
ノステルアポセカ 0120・8060

ハ

パイユドール ☎3498・80
ハウス オブ ローゼ 0120・1268
パシフィック プロダクツ 0120・8421
パッション N.Y.DIV. 0120・5011
ハバダッシュリー 丸の内店 ☎3211・15
パルファム ジバンシイ ☎3264・39
パルファン・クリスチャン・ディオール ☎3239・06
ピアセラボ 0120・3723
P&G お客様相談室 0120・0213
B&C ラボラトリーズ ☎5462・17
pdc 0120・1271
ビービーラボラトリーズ 0120・7272
BEE・FACTORY CO.,LTD ☎3481・64
BEAMS SHINJUKU ☎5369・21
ビューティコンテンツファクトリー（マリコール） ☎5485・55
Pinky&Dianne ☎5467・18
ファンケル 0120・3522
フィッツコーポレーション ☎5772・10
フィルム ☎5413・41
フェリーチェ トワコ コスメ ☎3470・07
フォー アライブ 0120・2399
フォーシーズ ☎045・461・93
プラダ ジャパンカスタマーリレーションズ 0120・5599
ブランドニュース ☎3797・36
ブルーベル・ジャパン 香水・化粧品事業本部 ☎5413・10
ブルーベル・ジャパン ファッション事業本部 ☎5413・10
プロスペール ☎5785・38
PROPS NOW TOKYO ☎3473・62
ベキュアお客様相談室 ☎5462・17
BELLESIORA ☎0800・300・33
ベルブランシュ 0120・3060
ヘレナ ルビンスタイン ☎6911・82
ボーテ ド コーセー ☎3273・19
ポーラ 0120・117
ポール&ジョー ボーテ 0120・7669
ボビイ ブラウン ☎5251・34

マ

マーク ジェイコブス カスタマーセンター ☎4335・17
マードゥレクス 0120・3614
マックス ファクター 0120・0213
M・A・C（メイクアップ アート コスメティックス） ☎5251・35
マリーカテール ジャポン ☎6226・05
マリークヮント コスメチックス ジャパン 0120・5398
ミキモト コスメティックス お客さま相談窓口 0120・2268
ミシャ ジャパン ☎5444・62
ミッシーリスト ☎3225・96
middi 広尾店 ☎5420・10
ミュラド 0120・8653
メナード 0120・1646
モルトンブラウン ジャパン ☎3660・79
MOROKO BAR ルミネ新宿店 ☎3342・01

ヤ

ユニット&ゲスト ☎3710・31
ユニリーバお客様相談室 0120・1107

ラ

ラッシュジャパン 0120・1252
ラブ&ヘイト 渋谷パルコ店 ☎5459・72
ラ・フェリア カスタマーインフォメーションサービス 0120・0372
ラブラボ ☎5545・08
ラ・プレリー 0120・2238
ランコム ☎6911・81
リサージ 0120・417
RITZ 0120・060
ルーニィ ☎3794・55
ル・シャルム・ドゥ・フィーフィー・エ・ファーファー ☎5774・08
ロート製薬 ☎06・6758・12
ロート製薬 オバジコール ☎5442・60
ローラ メルシエ ☎5467・95
ローリー・ロドキン 銀座本店 ☎3538・03
ロクシタン ジャポン カスタマーサービス ☎3234・69
RoC お客様相談室 0120・834
ロレアル パリ ☎6911・84
ロレアル プロフェッショナル ☎6911・83

●明記以外の市外局番はすべて03です。

※こちらは特集「it!」の最後のページ。15ページ後ろのP270からお読みください。

こちら ミッドナイト編集部

おこんばんは。今月もイエス！ ミッドナイッ♥ テレビに深夜枠があるように、雑誌にも"お夜"な枠があってもいいでしょ!! ということで、話題独占ミッドナイト編集部。今月は、懐かしの彼女にまつわるネタが届いたの。痴話ゲンカは深夜よね♥

illustration:Akiko Hiramatsu　photographs:AFLO
text:Gomez Yamada

ビンタとの合わせ技で攻撃力グンとアップ！ 星明子の"涙力"

「巨人の星」って知ってます？ 40年以上も前に大ヒットした野球漫画なんですけど、そこに登場する主人公・星飛雄馬の姉である星明子さんが、これまた涙の達人なんですよ！

星明子は泣き虫だ。どのページを開いても、少なく見積もって半分くらいの確率で涙を浮かべている。「女の涙には裏がある」と勘ぐる男は多いが、ここまで泣かれちゃ、勘ぐるヒマもありゃしない。泣いているときが正常とさえ錯覚してしまうほどの泣きっぷり。でも、そんなたたき売り状態の涙でも、ビンタとミックスされたときのソレは別物だ。筋力的に劣っている女性から暴力を受けたという事実が生む心のスキに、涙がじわり染みこむからである。もし、あなたが彼氏とケンカして、「ぐだぐだ泣いてんじゃねーよ！」なんて、罵声を浴びせられたなら、そのときは必ずビンタをオプショニングすることをおすすめしたい。明子さんをお手本に、相手から目をそらさず、涙の量は目尻からホンの少し流れる程度に…。そして、なるべく美しい音が鳴るようにスナップを利かせつつ、腰から回転させる要領で打つべし！ うん、完璧!!

19page.com

CAUTION! CAUTION! CAUTION! CAUTION! CAUTION! CAUTION! CAUTION! CAUTION! CAUTION!

D姐の 月刊 WHOA! WHOA! ホア!ホア! 生セレブ

…ージック部門。マドンナが女王サマカ…臨25年。後継者最有力のレディー・ガ…、同じくイタリア系の血を引く。ガガ…りないのは派手な恋愛ゴシップ？

MADONNA　LADY GAGA

キッズ部門。アンジー力で君臨3年。現在8歳のマド君が「かわいさNo 1」と呼ばれたのも遠い昔。でも、ジゼル・ブンチャンに子どもが生まれたら、スリちゃんも危うい！

SURI CRUISE　MADDOX

KIM KARDASHIAN

セレブ部門。おバカ力で君臨6年。お嬢さまセレブから一気にブレイクするきっかけになったあの流出テープが話題になったのは'03年の年末。

PARIS HILTON

ヌード 10　友愛精神まったくなし！ 女王たちの政権交代

'09年は日本もアメリカも政界トップが替わった劇的な年ですが、実は政権交代の波はセレブゴシップ界にも押し寄せていて、今まで女王として君臨していたセレブたちもウカウカしてはいられないのです。

ポップ界の女王として君臨し続けたマドンナに引導を渡しそうなのが、大ブレイク中のレディー・ガガ。ガガはデビューアルバムから3作連続1位と、マドンナでさえ成し遂げられなかった偉業を達成しちゃうし、あの突拍子もないガガファッションには、いくらマドンナでも対抗できなさそう。

そしてお騒がせセレブ事情も一変！ "更生"してすっかりおとなしくなったブリトニーの脱落？ で、パリスがお騒がせ界を独走するかと思いきや、パリスもすっかり落ち着きモード。そんな中、ニッチに急成長しているのがキム・カーダシアン。パリスとはもと親友で、エッチビデオ流出、令嬢系、本業はあってないような職業セレブ、リアリティ番組に出演と二人のプロフィールはもろかぶりで、まさに容赦なしの世代交代劇!!

またまた世代交代は、子ども界にも及ぶ。各メディアで「かわいい子ナンバーワン」と賞されたアンジーの息子マドックス君はあれだけちやほやされたのに、今では母ケイティ・ホームズの着せ替え人形化している娘スリちゃんの天下に。

果てはあのスーザン・ボイルさんまで、過去の人にされちゃうかも。世界中にセンセーションを巻き起こしたスーザンさんの伝記映画が企画され、本人役になんとロビン・ウィリアムズがオファーされたとか！ うん？ ロビンって男じゃん！ ホア！

ABC振興会主宰 D姐のプロフィール

ハリウッドのもぎたてゴシップが堪能できる、人気エンタメサイト、『ABC振興会』(ABCdane.net)の主宰、D姐の連載は相変わらずの大人気。ABCとは、ひと味違ったナイトなアプローチで、セレブリティを脱がしていきまっす！ ちなみに"ホア！"は、驚きの感嘆詞。さぁ、Let's ホア！

SUSAN BOYLE

出動! 地ドリ(ヂ)隊

Beautyビンビン現場主義

今、男が優しくなってきているという。「草食男子」なる言葉も流行っている。そんな男たちとアナタはどう付き合えばいいのか? 地ドリ隊が〝草〟の根捜査!

illustrations:Akiko Hiramatsu

今月のお題

今、男性がステディに求めている力とはなにか?

※ステディ……いわゆる本命彼女、もしくは奥さんのこと。

「今の〝草〟食的男子たちは、女性になに力を求めているのか?」を地ドるため、地ドリ隊は、30歳前後の男性がたくさん集まる休日の〝草〟野球に突撃。試合後、緊急青空座談会の開催にこぎつけた。すると! 秋晴れの太陽力にほぐされてか、男子の本音がポロポロと。**学歴は自分より高くてもいい。賢いベイビーが生まれそうだし**(31歳・技師)、**もし俺より稼ぐ嫁さんもらったら……、助かるっ!**(28歳・会社員)、**Hの体験人数が少ないから、彼女に教えてもらいたい**(29歳・職人)。これらの意見から「女性に頼られたい」という男の気概は見えない。それどころか「できることなら頼りたい」的依存心さえかいま見える。男性の平等意識の向上なのか? **別に女性にあれもこれもやってくれというわけではない。お互い助け合える関係がベストだと思う**(30歳・公務員)。

青空座談会の結論

男性は、女性と平等な関係(=平等力)を求めている!?

青空座談会の風景
ハンサム君ぞろいなのに、女性にガツガツしていない印象。「一緒にいて疲れない子が一番」という草食派の意見が場の主流を占める。「俺の若いころは最大5マタかけて、毎日が戦場だったぞ!」と意味不明の説教をし始めるゴメスドリ。

地ドリ隊プロフィール

ゴメスドリ(♂)
女性の〝肩胛骨力〟に最近はご執心。この骨に適度な筋肉がまとわりつき、くっきり浮き上がる子が大好物。前よりうしろの出っ張りを重視するマニアック・ナイスミドル!

トリ聖!(♀)
「食欲の秋のお供はビールに限るでしょ♪」と、自己暗示をかけながら〝呑兵衛力〟にますます磨きがかかる。千鳥足を絡めた酔拳はたまに男にも小さなダメージを与える。

アヤヤドリ(♀)
買ったばかりのDSにハマりすぎないよう、毎日鍵付きの引き出しに封じ込める〝封印力〟を捻出中。時には両親に隠してもらうといった大がかりな作戦も実施しているとの噂?

編集ドリ(♂)
女性の〝脚力〟に最近は着目中。街で美脚女性に出会っても、「お、色っぽい脚してんな」じゃなく「お、いい筋肉してんな……キックが強そう」と評論してしまうパンチドランカー。

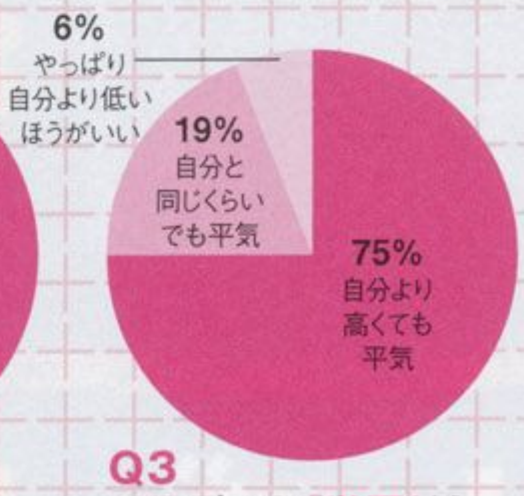
男たちに緊急アンケート!

どこの平等は許せて、どこの平等は許せないのか?

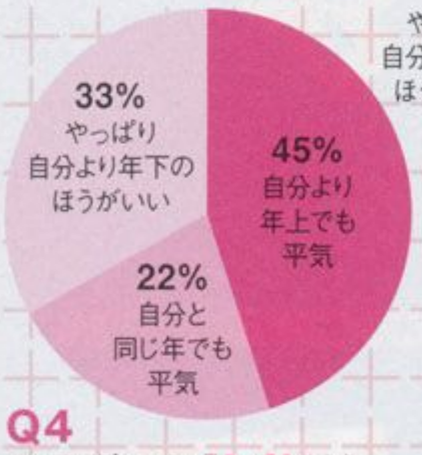
性差感の希薄化から男性の男女平等意識が高まっているのはたしか。しかし、どこまでも平等でいいのかというとそんなこともないはず。彼らが思い描く平等力とは? 街ゆく男性100人をキャッチ!

Q1 ステディの『収入』は、どれくらいまでならOK?

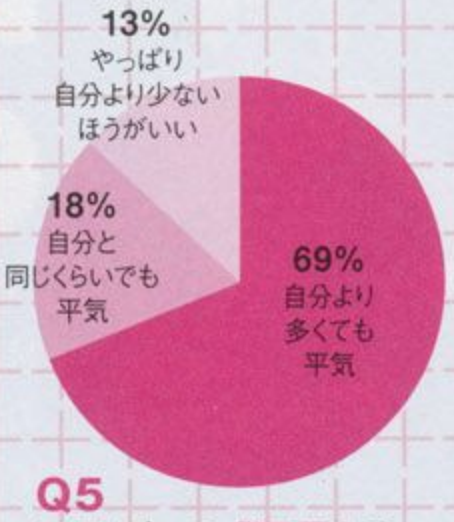
Q2 ステディの『身長』は、どれくらいまでなら許せる?



Q3 ステディの『学歴』は、どれくらいまでなら許せる?



Q4 ステディの『年齢』は、どれくらいまでなら許せる?

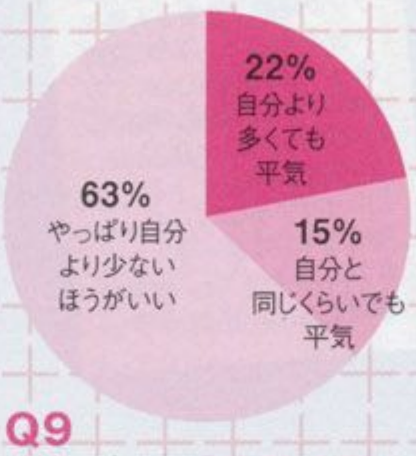


Q5 ステディの『酒量』は、どれくらいまでなら許せる?

Q6 ステディの『仕事量』は、どれくらいまでなら許せる?

Q7 ステディの『社交性』は、どれくらいまでなら許せる?

Q8 ステディとの『家事の分担』は、どれくらいまでなら許せる?



Q9 ステディの『体験人数』は、どれくらいまでなら許せる?

地ドリ隊 報告書

今回の捜査でクセ者なのが中間ピンクで表された〝同じくらい〟の回答。「同じくらいでも平気」というのは、裏を返せば「自分を超えられるのは嫌」ということにもなるので、こう答える男性は、少なくともその項目においては、潜在的な男性優位願望を抱いている可能性もあるわけだ。

そこを踏まえたうえで、結果を見てみると、ほとんどの項目の濃いピンク面積が半分以上か半分近くを占めるなか、極端に面積の狭い項目が2つ。ひとつは「体験人数」。まあこれはジェラシーという感情も少なからず絡んでくるので、いたしかたない。むしろ問題なのは「家事の分担」。収入や仕事量において女性のほうが高いのはかまわないのに、家事の負担が大きくなるのはヤダ。悲しいかなこれが、男性が女性に求める平等の実状なのだ。

以上を鑑(かんが)みると、どんなにリベラルな意見をのたまう男子がいたとしても「家事も平等に」的発言は控えるのが吉なのかも。てか、家事をしない男はこっちから願い下げか?

結論

あと一歩で落とせそうな男性には家事好きをアピール!

19page.com

幻想とは、壊れるモノではなく、深めるモノ。

フレンチ・ミューズの“幻影力”

**愛する人には、自分のすべてをわかってほしい！
女はついそう思ってしまいがちだけど、世紀の芸術家たちを虜（とりこ）にしたミューズたちは、さにあらず。〝解けない謎〟ほど男を惹きつけるものはないと知っていた彼女たちは、己という実態の後ろに魅惑的な幻影を見せる力に長けていた。**

photographs:AFLO
text:Seiko Ogawa

ガラ・ダリ（1894-1982）

シュルレアリスムの代表的画家であり、奇人としても有名なサルバドール・ダリの妻。生涯を通してダリをインスパイアし続けたガラを、ダリは〝僕の魔法のランプ〟と呼んでいた。ダリの才能は、ガラに保護され、叱咤激励されることで開花したと言われる。ミューズ業とマネージャー業を両立させたパワフルな女性。

愛する男をいつまでも惹きつけておくにはどうしたらいいだろう？　女なら誰もが行き当たる恋愛の普遍的な問題に妙案を示してくれるのが、恋愛大国・フランスで活躍したミューズたち。彼女たちには〝幻影力〟とも言うべき力があったと仏文学者・鹿島茂先生は分析する。

「たとえば、サルバドール・ダリの妻、ガラ。彼女はダリと出会う前から、シュルレアリスム作家の多くを魅了し、イマジネーションをかき立てるミューズとして君臨していました。決して美人とは言えないガラが、多くの芸術家を惹きつけたのはなぜか？　それはガラの〝寡黙さ〟にヒントがあります。ガラの最初の夫、詩人のポール・エリュアールは、サナトリウムで出会った彼女に、熱烈な愛の詩を朗読します。ガラが詩を理解したかはわかりませんが、深く感じ入った様子で黙ってうなずいた。その姿にエリュアールは、芸術

など、あらゆる〝幻影〟を見たのです」

〝寡黙〟、つまり、しゃべりすぎないことは、男性の心を惹きつける効果的な方法のひとつだと鹿島先生。

「男性は、自分のことを洗いざらい話してしまう女性とは、友達にはなれても、恋をする気にはなれないもの。〝本当はどんな女性なんだろう？〟という謎めいた部分のある女性にこそ、想像力を刺激され、〝理想の女性〟の幻影を見てしまうのです」

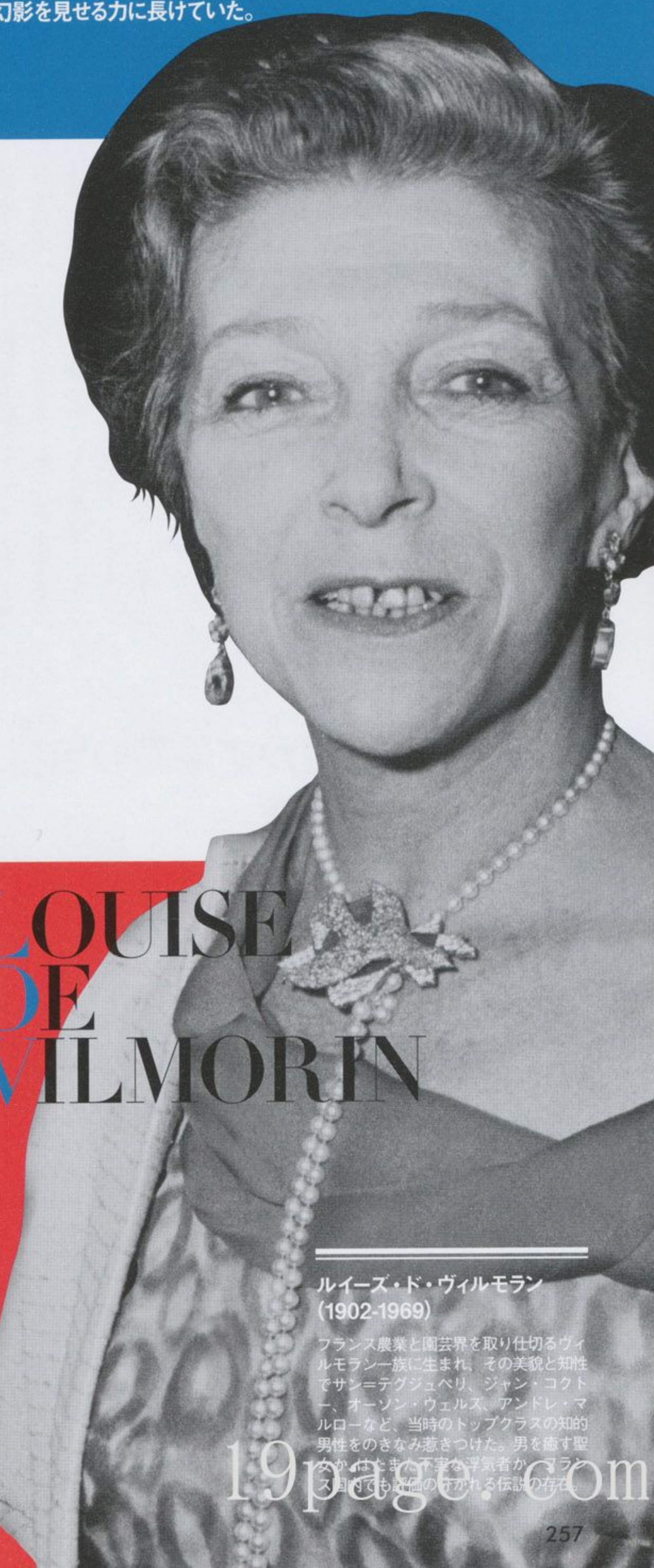
サン＝テグジュペリ、オーソン・ウェルズなど、名だたる知的男性たちを翻弄した作家、ルイーズ・ド・ヴィルモランも、相手に自分のことを想像させる力＝〝幻影力〟を使いこなしていたフレンチ・ミューズのひとり。

「もともとの美貌と知性に加え、彼女は〝ゆさぶり〟の演出も上手でした。朗らかかと思えば、急に深く沈み込む。心を開いたかに見えて、結局本心は見せない奥ゆかしさに、〝彼女の本当の姿はどれ？〟と、男たち

はよく、第一印象の良いイメージが崩れるのを恐れるけど、実は会うたびに違う面が現れる女性のほうが、印象が変わらない女性よりずっと魅力的。予想を超えたイメージの出現に、生来冒険者たる性質を持つ男性はドキリとするのです。だから、好きな男性をつなぎとめておきたいなら、あまりしゃべらず想像させ、自己イメージを少しずつずらして、〝幻影力〟を磨くことです！」

**フランス文学者
鹿島茂先生**

1949年生まれ。19世紀フランスの社会・小説を専門としながら、文学、歴史、社会、セックスなど多岐にわたるテーマで評論、エッセイなどの執筆活動を行う。映画マニアとしても有名。近著に、『セックスレス亡国論』（朝日新書）、『パリの日本人』（新潮選書）など。



ルイーズ・ド・ヴィルモラン（1902-1969）

フランス農業と園芸界を取り仕切るヴィルモラン一族に生まれ、その美貌と知性でサン＝テグジュペリ、ジャン・コクトー、オーソン・ウェルズ、アンドレ・マルローなど、当時のトップクラスの知的男性をのきなみ惹きつけた。男を癒す聖女か、はたまた不実な浮気者か。フランス国内でも評価の分かれる伝説の存在。

19page.com

19page.com

人生とセッションする、だから楽しい、美しい!!
ジェーン・バーキン & 桃井かおりの "赤ちゃん力"

いくつになっても、生まれたてのような輝きと驚きをもたらす存在。そんな、赤ちゃん力を持った大人の女性との邂逅は、忘れられない人生のセッションである。

photographs:AFLO, Masamitsu Tomita/vale.　text:Yoko Kikuchi

桃井かおり (1951-)

東京都出身。3歳からクラシックバレエを習い、中学で英国に単身留学。高校卒業と同時に文学座の研究生となる。1971年、映画でヌードを披露し、父に勘当を言い渡される。22歳のとき、腎臓を片方摘出。2005年ハリウッド映画『SAYURI』出演をきっかけに、活躍の場をハリウッドにも広げる。2006年『無花果の顔』で映画監督としてもデビュー。

KAORI MOMOI

ジェーン・バーキン (1946-)

イギリス出身。エルメスのバーキンバッグは、彼女のために作られたことでその名がついた。ファッションモデルとして活躍中、19歳のときに作曲家ジョン・バリーと結婚するが、2年で破局。祖国イギリスを捨て渡仏、セルジュ・ゲンズブールと熱愛する。その後ジャック・ドワイヨンとも交際した。娘は女優のシャルロット・ゲンズブール。

JANE BIRKIN

杏子さんは、名前を挙げた二人と実際に会ったときに、心を揺さぶられた経験を持つ。

「ジェーン・バーキンさんには、ラジオのゲストで来ていただいたんです。洗い髪をひとつにまとめて、肩の出たカーキのセーターに、ワークパンツのポケットに入れたCDプレーヤーのイヤホンのコードを、ずるずるさせながら現れて……。もともと私、そんなに興味があったわけじゃないのに、〝ジェーン・バーキンさんです〟って紹介した途端、ばーって涙が出てきちゃったの。分厚いスケジュール帳を抱えていて、〝見る?〟って言いながら、挟んであった写真や、A4の紙を四つ折りにしただけのアドレス帳を、〝すごく大切なものなの〟と説明してくれたんですけど、なんて自由で、柔らかい人なんだろう、と思いました」

桃井かおりさんとは、彼女が司会を務めていたNHKの『夢・音楽館』に、ゲスト出演したときが初対面。

「化粧室に向かう途中ですれ違ったので挨拶したら、すかさず、〝女優もトイレに行くのよ〟って(笑)。インタビューでも、私が、〝バービーボーイズ時代は、クールな大人の女を演じろと言われていて、イメージは桃井さんだった〟という話をしたら、〝あぁ、私もあのときは大変だったわよ〟なんて、さらっとおっしゃる」

二人に共通するのは、自由で、柔らかくて、真新しくて可愛らしい〝赤ちゃんっぽさ〟だという。

「存在の柔らかさが、外部からの衝撃を吸収しちゃう感じ。ジェーン・バーキンさんも桃井さんも、ちゃんと人生経験を積んで、したたかさを持ち合わせながら、ピュアでもあるでしょ? 変わっていくことを楽しむ強さも余裕もあれば、人に優しくできる強さもある。無条件で憧れちゃいますね」

シンガー
杏子さん

ロックバンド「バービーボーイズ」のヴォーカルとしてデビュー。1992年バンド解散を機にソロ活動を開始。11月7日からルテアトル銀座で上演される舞台『輝け!主婦バンド』に出演。http://dogatch./sports_event/shufu_band/

これぞ、男を生かす最高の包容力!
宇野千代の "うそつき力"

98歳で、『私、何だか死なないような気がするんですよ』を刊行した作家・宇野千代。その途方もない前向きさは、妄想と思い込みの賜物かもしれない。恋愛でも、うそつき力を発揮し、理想の愛に酔った。

text:Yoko Kikuchi

スタイリスト
高橋靖子(ヤッコ)さん

1941年茨城県生まれ。日本のスタイリストの草分け。1971年、単身ロンドンに渡り、山本寛斎のファッションショーを成功させる。その後、ジギー・スターダス、デヴィッド・ボウイ、T・レックスなどの衣装を担当。著書に『表参道のヤッコさん』など。

宇野千代 (1897-1996)

山口県出身。従兄弟の藤村忠と22歳のときに結婚。懸賞小説に当選した翌年、尾崎士郎と出会い、藤村との協議離婚後、尾崎と結婚。1930年、情死未遂事件を起こした画家の東郷青児の自宅を取材で訪れ、同棲。4年後東郷は事件の相手と結婚する。雑誌『スタイル』を創刊後、北原武夫と結婚するが、1964年に離婚。書き、創り、恋し、生きた人生。

CHIYO UNO

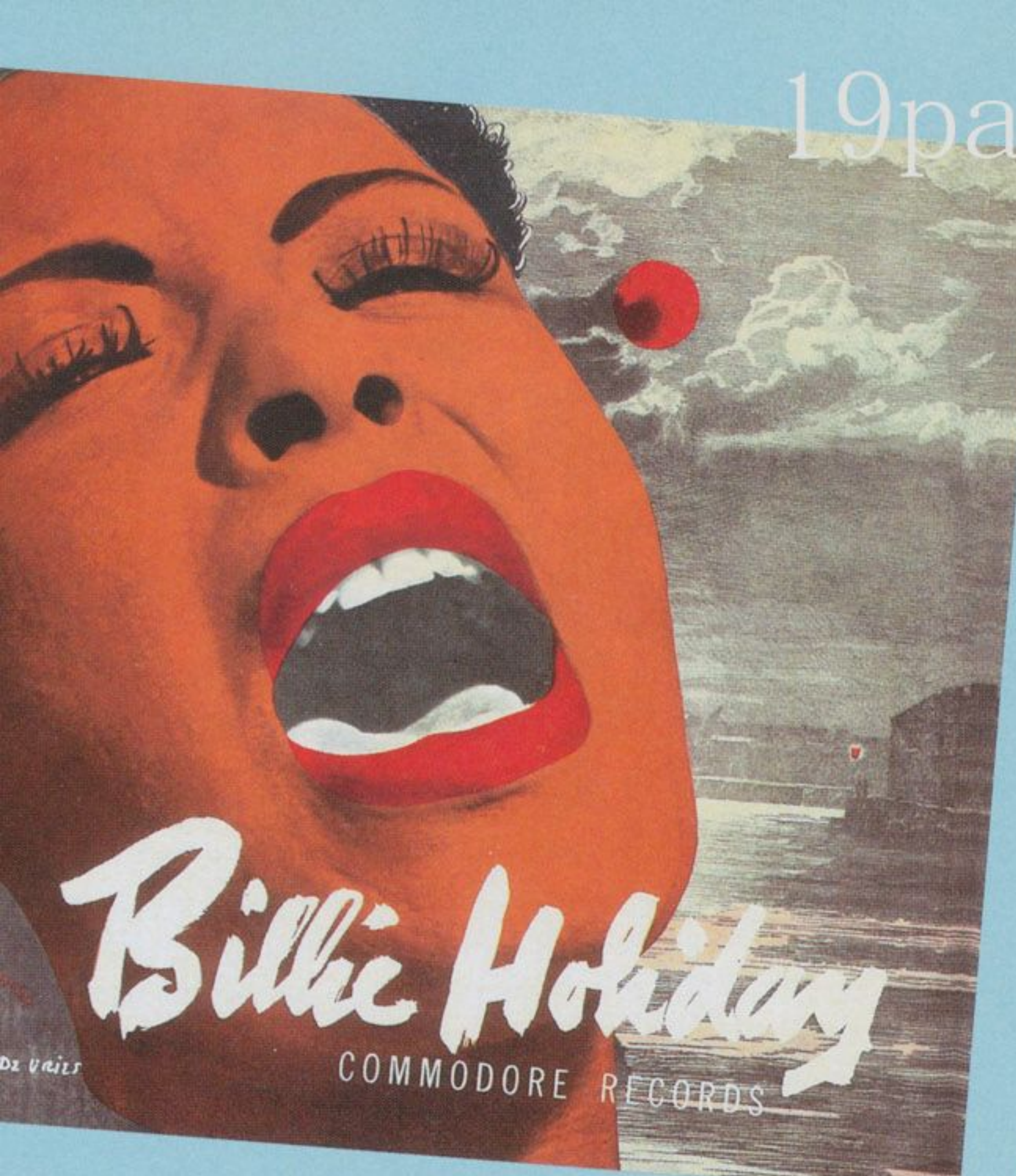
生涯で3度の結婚・離婚を重ねた宇野千代は、よく〝恋多き女〟と呼ばれるが、生前、彼女と交流のあったヤッコさんは、「宇野さんは、ただ一途に男性を愛し、うっとうしいぐらい相手に尽くしてしまう人だったように思います」という。東郷青児と結ばれた直後のことを、千代は、「好きな人の好みに合わせるのが得意な私は、さっそく髪を切ってパーマをかけ、パリの貴婦人のような洋服を着ました」と書いている。

「男から男へと渡り歩いた、みたいなことがデフォルメされて伝えられたりもしますけど、宇野さんらしい気配りから、そう見せかけていたんじゃないかしら。宇野さんは、自分が尊敬できる人を好きになって、とことんまで尽くしながら、別れるときは、見事に男性を送り出している。それこそ、自分の心にうそをつくことも辞さずに」

こんな一文もある。「あの人に好きな女ができたときは大急ぎで別れてあげた。好きでもない女に追っかけられるのって、うっとうしいからね」

「別れのたびに、宇野さんは、深い孤独を感じたはず。でも、相手を悪く言ったことはなかった。内に秘めた怒りや悲しみをエネルギーにして、小説を書いたのでしょう」

19page.com



あなたの声を魅力的にする方法とは？

ビリー・ホリデイの“ヴォイス力”

「耳にした途端それと判る声」「どんな分類にも収まりきらない声」……
数え切れない形容をもつ唯一無二のジャズシンガー、
ビリー・ホリデイから学ぶ、愛されヴォイス力講座！

text:Gomez Yamada

ジャズシンガー・akikoさんが初めてビリー・ホリデイを聴いたのは16歳のころ。

「最初はものすごいおばあちゃんが歌っていると思ったんです。後にその曲は彼女が30代のときに録音されたことを聞いてびっくりしました。決して美声ではないし、テクニックが突出しているわけでもない。でも、“すごくビリー・ホリデイ”というか、個性的でいて、かつ自然体な声がたまらなく私の心に響いたんです」

対して、akikoさんが「耳障りだな」と感じるのが、不自然さが漂う声。

「英語らしく歌おうと意識しすぎて、巻き舌ぎみに発音された声とか、なんだか妙にソウルっぽく歌おうとしたときの声。それにカワイコぶったり、カマトトぶった声もそう。無理して演じようとしているから、声にどうしても不自然さが出てしまうんですよね。私も自分のデビュー当時の歌は聴くのが恥ずかしい。上手く歌おうと意識している感じがすごくイヤなんです」

では、心に響くヴォイス力を手に入れるにはどうすればいいのか？

「“自分のことをちゃんと見ること”が実は一番の近道だと思うんです。耳に心地いい声は、いかに自然に歌えるかにかかってきます。そのためには、自分のことをよく知らないといけない。だって、自分のことがよくわからない人が自分らしく歌うことなんてできないでしょ。だから、自分のなかにある、かっこ悪いこと、目を背けたくなるようなことも含めて、取り繕わずにまずはきちんと見ること。そして、“肩肘張らないニュートラルな自分”を考えてみることだと思います」

BILLIE HOLIDAY

リー・ホリデイ（1915-1959）

ディ・デイ”の呼称で知られる黒人ャズシンガー。麻薬・アルコール依症から晩年は声がかれ、音域も極端狭くなってしまったが、それでも彼の情感豊かな“唄声”は、時代を超て人々を魅了し、ダイアナ・ロス、ジニス・ジョプリンほか、多くのミュジシャンにも影響を与えている。

ジャズシンガー
akikoさん

名門ジャズレーベル『Verve』初の日本人女性シンガーとして13枚のアルバムをリリース。12月2日に新作リリース予定。「たとえばカラオケでも、“私、上手いでしょ！”って感じの歌声よりも、“この曲大好き”って感じが伝わる歌声のほうが好き」

GEORGE SAND

元祖・草食男子、ショパンを虜にしたオンナ

ジョルジュ・サンドの“男性力”

マンチックなピアノ曲を数多く生んだ曲家・ショパンは、病弱で、繊細な神の持ち主だった。そんなショパンに情熱をえたのは、ある女流作家の男性力——。

otograph:AFLO, Kiyotaka Saito
xt:Yoko Kikuchi

ジョルジュ・サンド
（1804-1876）

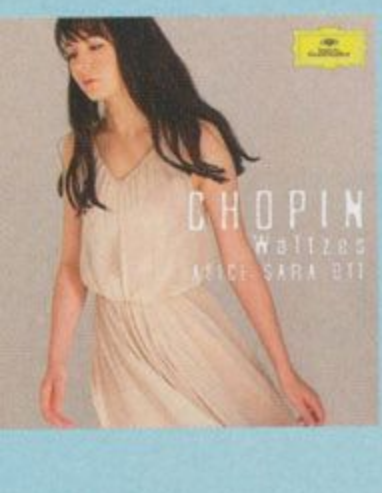
パリ出身。貴族の父と庶民の母との“できちゃった結婚”によって誕生。18歳のとき結婚し、1男1女をもうけるも別居。小説を発表後は、男装して社交界に出入り。詩人のミュッセ、医師のパジェロ、音楽家のリストらと関係を持った。1840年代には政治活動家と交流。後半生は、フェミニズム運動を主導しながら、文学作品を書き続けた。

“ピアノの詩人”とうたわれるショパンの曲を演奏すると、自分の気持ちが真っ裸にされるような気がすると、アリスさんは言う。

「ショパンの、祖国を思う気持ちや、ポーランドとフランスというふたつの国の間で引き裂かれたアイデンティティが自分と重なっていくのを感じるんです」

「幻想曲」や「英雄ポロネーズ」などの名曲を生んだ時期、彼は激しい恋をしていた。相手は、フランス人作家のジョルジュ・サンド。ショパンの物語を調べていくにつれ、アリスさんは、その女流作家にも興味を持つようになった。

「当時の女性観としては考えられないほど、ジョルジュ・サンドは、ショパンに積極的だったようです。交際している間も、サンドのほうが男性的な役回りだったみたいですね。繊細なショパンは、奔放で、自己主張の強い彼女に振り回されますが、その時期に生まれた作品が素晴らしいことを考えると、彼女がショパンの創作意欲をかき立てたことは間違いない。ショパンは、自分に欠けていた“男性性”のようなものを彼女に見つけ、彼女は、それに応えるように常に彼を翻弄（ほんろう）する。それが、9年も愛が続いた理由だったのではないでしょうか」



ピアニスト
アリス=紗良・オットさん

1988年ミュンヘン生まれ。父はドイツ人、母は日本人。2008年、リストの超絶技巧練習曲集でデビューを飾った。10月14日にリリースされたセカンドアルバムは、来年生誕200年を迎える『ショパン：ワルツ全集』（ユニバーサル ミュージック）。

「お母ちゃんになにかを強制されたことってないんですよね。マシンガントークでガーッと叱ってくるんだけど、最後の決断は必ず僕に委ねるんです。小学生のときに野球のチームでいじめられて、ある日、練習に行きたくなくてトイレに鍵をかけて立てこもったことがあって。そうしたら、お母ちゃんが来て〝なんで行きたくないのか言え〟って言う。でも、かっこ悪いから僕も〝言いたくない〟の一点張りで1時間ぐらいずっと立てこもってた。そしたら、トイレのドアを鍵ごとバキバキッて壊して、僕にバケツいっぱいの水をバシャーンってかけたんです。で、〝頭冷やしな〟って言って、またドアをバーンと閉めた。〝頭冷やす〟っていうけど、あれ本当で、水を実際にかけられると頭冷えるんですよ。で、結局僕は自らトイレから出て、お母ちゃんに実は野球のチームでいじめられてって言った。そしたら、お母ちゃんが僕を抱きしめて、もう二人してビショビショ（笑）。でもね、たぶん無理矢理トイレから引きずり出されてたら、本当のことは言えなかったと思うんですよ」

信子さんは、必ず謝るタイミングというか、男の人がぎりぎりかっこつけていられる逃げ道をつくってくれると福嗣さんは言う。そして、いざ福嗣さんがお母ちゃんである信子さんに頼ると、世間体、体裁などを一切気にせず、守ってくれたのだとか。

「中学生になった頃だったかな。また野球のチームで〝お前の父ちゃんが生意気だ〟って理由でバットでひざを殴られたことがあったんです。しばらく歩くのも大変だったんだけど、かっこ悪いから〝練習中に足をすべらせてケガをした〟って家族には言ったんです。そしたら、お母ちゃんが、父ちゃんがいなくなったときを見計らって僕のところに来て、〝それ練習でケガしたんじゃないよね、母ちゃんには本当のことを言いな、父ちゃんには言わないから〟って。僕はいじめの原因が父ちゃんにあるのを知られたくなくて、必死にやせ我慢してたから、すべてを見透かしていたお母ちゃんに思わず本当のことを言っちゃって。そうしたらお母ちゃんは一言、〝母ちゃんに任せておきな〟と言って、僕の前で野球のチームの監督に電話して、ガンガン言ったの。それこそ、物事をまるく解決しようなんて気を微塵も感じさせないくらいガンガンね。そのとき、お母ちゃんは、世間からどう思われようと僕のことを守ってくれるって思った。というか、心がそう感じた」

そんな母の愛情に守られてはいたものの、有名人、それも〝オレ流〟と称されるほど、突き抜けた存在であった落合博満氏の息子である福嗣さんに、またしても厳しい事件が起きる。

「高校生のとき、学校で父ちゃんのことをバカにされたんです。そのときは、お母ちゃんもよくテレビに出ていて、あのキャラクターだから、僕もまわりからいろいろ言われて。でも僕はね、父ちゃんとお母ちゃんのことを悪く言われるのがすごく嫌いなんです。〝お前らに父ちゃんとお母ちゃんの苦労の何がわかるんだ〟って。それで、相手は大人数だったんだけどケンカをしたんです。なまじ僕の身体も大きかったから、それこそ袋叩きにされて……。で、次の日から、仮病を使って学校を休んだ。そしたら1週間ぐらい経った頃だったかな、お母ちゃんが〝あんた学校に行きたくないの？〟って聞いてきた。で、こう言うんです。〝悩みがあるなら悩みな。そのかわり嘘をついちゃダメだよ〟って。その言葉を聞いて、僕は〝実は悩みがあって学校に行きたくないんだ〟と言ったら、お母ちゃんが〝よし、わかった。悩みなさい！　そのかわり学校には本当のことを言うからね〟って言って、学校に電話した。〝先生、すみません。うちの子はお腹が痛いって欠席していましたが、あれは嘘でした。本当は悩みがあるんです。だから、これからは悩みがあるので学校を休ませていただきます〟」

学校にも、母にも、そして福嗣さん自身にも嘘をつかせない。信子さんの言葉に福嗣さんも〝これがなかったら、後ろめたさみたいな気持ちに潰されていたかも知れない〟という。しかし、まだまだ問題の根っこが解決したわけではなかった。

「ある日、部屋でずっとふさぎこんでた僕にお母ちゃんが、怒ったんです。そのとき、僕も頭にきて、〝17歳の俺の気持ちが、60過ぎたババアにわかんのか！〟って怒鳴った。ヒドイよね。でもね、僕はこれでお母ちゃんは黙るだろうって思ったの。ところが、〝じゃあ聞くけどね、17のガキのあんたに、60過ぎた母ちゃんの気持ちがわかんのか！〟って言い返された。もう完敗ですよ。

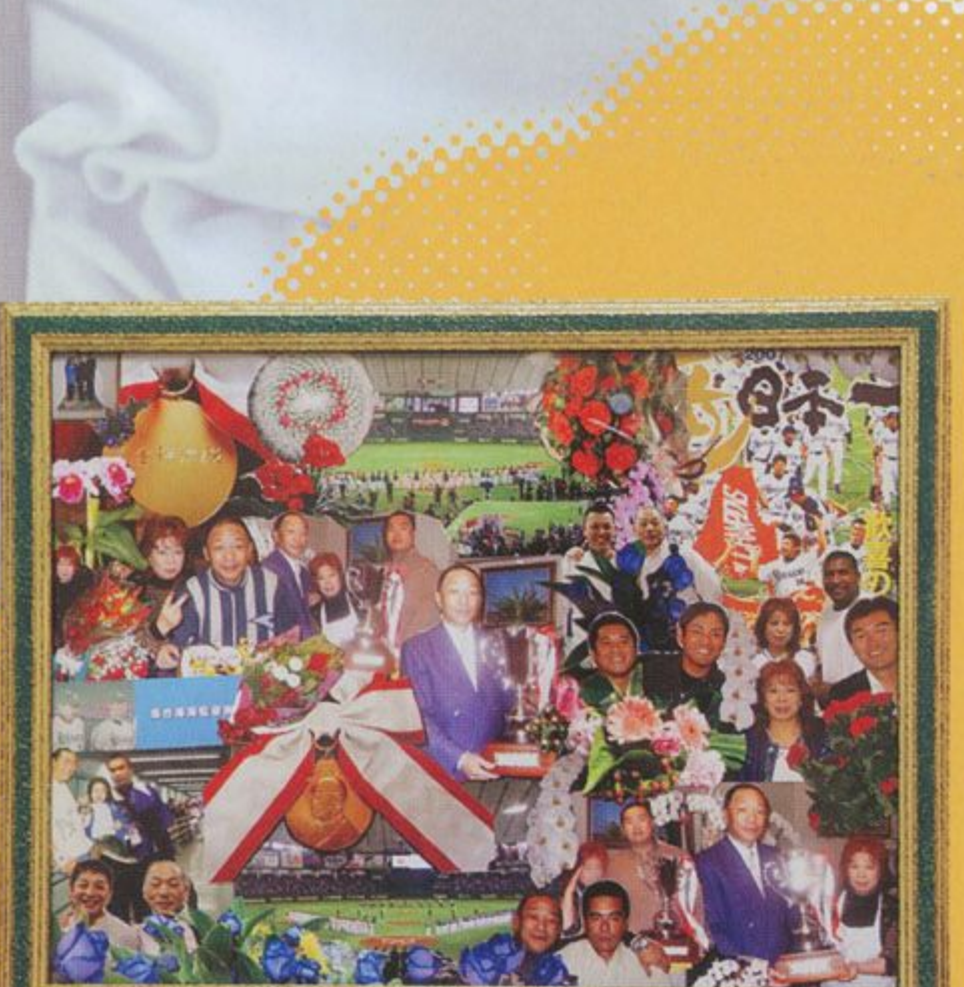
それからしばらく経って、僕は泣きながら〝もう死にたいよ〟って言ったことがあって。本当は死にたくなかったんだけどさ、つらくてさびしくて、ポンっと〝死ぬ〟という言葉が出ちゃった。そしたらお母ちゃんが〝母ちゃんも一緒に死んでやる。じゃあ、どうやって死のうか。とにかく人に迷惑をかからないように死ななきゃいけないよ。首吊って死んで後片付けするのは父ちゃんかい？　手首切って死んでも、血を拭くのは父ちゃんかな？〟って言う。やばい、この人本気だって思って。その日の晩にお母ちゃんに泣きながら手紙を書いた。本当は死にたくないんだ、でもつらくて。お母ちゃんごめんねって。で、それを寝ているお母ちゃんの枕元に置いておいたら、翌朝、お母ちゃんが血相変えて僕の部屋に来た。目を覚まして手紙を発見して、遺書だと思ったんだって（笑）。そこからですよ、僕の復活劇は。僕はね、自分が落合家の子どもであることでフツウの子には5しか起きないつらいことが自分には10起きる、俺はなんて不幸なんだって感じてたの。でもね、逆にフツウの子には5しか起きないイイことも、自分には10あるのかなって気づかせてもらったんだよね」

今や自らを笑いのネタにしてしまうほどのバイタリティを持つ福嗣さん。インタビューの最後に彼はやさしい笑顔でこう言った。

「人はどんなに悲しいことが起きても3日間泣き続ければ、ご飯を食べられるってどっかで聞いたけど、もしお母ちゃんが亡くなったら、僕は1週間はなにもできずに泣くね。父ちゃんなら？　5日間だな」

落合信子（1944-）

3度の三冠王に輝く名選手にして現中日ドラゴンズ監督である落合博満さんの、9歳年上の姉さん女房。白髪染め用のヘアマニキュアはCIELOの0番！　一番明るい色で、注文しないと入手は困難とか。オチアイ企画の代表取締役でもある。



信子さんが過去撮り続けてきた家族スナップをマメに切り取って、コラージュした大作（額縁付き）！　想い出を噛みしめながらコツコツと切り貼りする瞬間が、「お母ちゃんの至福のひととき」であるんだとか。とても微笑ましいエピソード。可愛い！

固い家族力を育んだ、
落合信子さんの“お母ちゃん力”

お母ちゃん、僕を助けてくれてありがとう

写真の青年をご存知だろうか？　彼は、中日ドラゴンズ監督・落合博満氏の息子、落合福嗣さん。“ふくしくん”の愛称で、愛嬌のあるビジュアルと、とんでもないいたずらを繰り返し、メディアを賑わしていたあの少年だ。悪ガキのイメージがある福嗣さんだが、実は中高生の頃、いじめに遭い不登校になっていた。そんな彼をどん底から救い出したのは、母・信子さんの深く熱い“お母ちゃん力”だった。

photographs:Kentaro Kambe　text:Soobang,Gomez Yamada

FUKUSHI OCHIAI

家族とケンカしたとき、不登校を隠していて家にいられなかったとき……かならず福嗣さんが足を運んだという“近所の公園”。時にはベンチに腰掛け、時にはブランコに揺られ、20年以上も自分を見つめ直してきた、語りきれない想い出の詰まった場所。

大学生・コラムニスト
落合福嗣さん

記者に対する数々のやんちゃぶりは、今でも“福嗣伝説”として語り継がれている。しかし、福嗣さんいわく、「幼少の僕にとって、20人近くいた落合番記者さんは、休日の父ちゃんを横取りする敵にしか見えなかったんですよ」とバツが悪そうに回想する。

19page.com

堪え忍ぶことができるから、貫ける!
田中絹代の"辛抱力"

若さが放つ美は儚いが、精神性によって磨かれた美しさは、いつか永遠になる。美しい大人の女性とは、哀しみを堪え、苦しみに堪えてなお、明るく笑える女性なのだ。

text:Yoko Kikuchi

田中絹代 (1909-1977)
恋愛関係にもあった溝口健二監督とタッグを組んだ『雨月物語』など、出演作品が、カンヌ、ヴェネツィア、ベルリンの世界三大映画祭で賞を獲得。波乱の人生を辿った映画女優の半生は、のちに吉永小百合主演で映画化もされた。死の床で、親類の小林正樹監督に向かって、「じっと動かないでいても、務まる役はあるかしら」と呟いたという逸話も。

僕

ことがあっても、朗らかに振る舞う女性に、つい手を差し伸べたくなりますね。私生活を犠牲にしても、映画人生をまっとうしたという意味で、田中絹代さんの生き方には、ある種の凄みと、美しさを感じます」

とくに、小日向文世さんの印象に残っているのは、『サンダカン八番娼館』だという。この作品で、彼女はベルリン国際映画祭女優賞を受賞した。

「マレーシアで暮らす日本人の売春婦のもとへ、栗原小巻さん演じる女性史研究家が訪ねていく話で、田中さん演じる老婆が、その訪問を喜んで、ぴょんぴょん跳ねるんです。その可愛らしさもさることながら、別れのときに、"帰らないで!"と言って泣くシーンも素晴らしかった。決して美人ではないのに、佇まいそ

日本で2番目の女性映画監督として、6本の作品を残したが、仕事での華々しい活躍とは対照的に、プライベートでは、決して幸せではなかった。

「15〜16歳の、何もしなくても、内側から発光するような美しさも素敵だけれど、それは一瞬に過ぎない。でも、精神性によって磨かれた美しさは、経験を積むことで、どんどん凄みを増す。じゃあ精神性を磨くためにはどうしたらいいかというと、それは、堪えたり、我慢したりすることが大切なんじゃないかと僕は思うんです。何かを背負う覚悟をすることと言ってもいい。田中さんは、人を愛することにも、演じることにも、命がけだったと思う。それが、生きる迫力となって、映像に滲み出ているのです」

KINUYO TANAKA

小日向さんら男優5人のアンサンブル『海をゆく者』
アイルランドの演劇界をリードする劇作家コナー・マクファーソンが、ロンドンのナショナル・シアターへのデビューを飾った出世作。カードゲームを通して浮かび上がる男たちの人生ドラマ。11月16日〜12月8日、PARCO劇場にて。詳細はwww.parco-play.comより。

俳優
小日向文世さん
1954年北海道生まれ。1977年串田和美率いる「オンシアター自由劇場」に入団。1996年以降、テレビドラマや映画で名バイプレーヤーとして活躍。2008年「あしたの喜多善男」で連続ドラマ初主演。10月31日公開の映画『サイドウェイズ』にも主演する。

世界を舞台に活躍する清水崇監督が、「ぜひ一度仕事をしてみたい女優」として挙げたのが、ロマーヌ・ボーランジェだ。

「脱ぐシーンでも、いやらしさを感じさせない。ちゃんと、日常のひとコマになっているところがいい。民族性やお国柄かもしれないけど、"人の生"に向かい合ってて、自然体なんです。日本だと、女優が脱ぐとすぐ"汚れ役"とか"身体をはる"とか言って、大げさになるじゃないですか。でも、人間なんて、みんな汚れてるし、みんな脱いでるんだから(笑)。ことさら清純にとか、セクシーにとか無理して見せようとせずに、自分の汚れている部分を、心身ともに素で裸の部分を、ただ受け入れたほうが、自然だし、リアリティがあって、愛しいことのような気がするんです」

愛はリアリティがあるところに生まれると清水監督は言う。

「僕が、映画にハマったきっかけは、『E.T.』なんですけど、最初は、不気味な宇宙人の怖い映画だと思っていた。でも、見終わったら、"なんでこんなに気味悪いと感じていた存在が、愛しく感じられるんだろう?"って感動していた。それは、僕がE.T.に、気持ちのリアリティを感じたからなんです」

ROMANE BOHRINGER

ロマーヌ・ボーランジェ (1973〜)
フランス出身。エイズ・キャリアのシ
ル・コラール相手に、ベッド・シー
を演じた『野性の夜に』(1992年)が
画本格デビュー作。同作がイタリア
公開中止になると、即抗議に向かった
1995年の『太陽と月に背いて』では
L・ディカプリオと共演。詩人ヴェ
レーヌの妻マチルダ役で、全編にわ
り、豊満な肢体を披露した。

身体をはらずに身体をはる。
ロマーヌ・ボーランジェの"汚れ力"

どんなに巧みな演技の中にも、その人の"素"の部分は確実に映し出される。自然体というリアリティは、人間が持つ汚れた部分も、認めることから生まれるのだ。

photograph:AFLO text:Yoko Kikuchi

映画監督
清水崇さん
1972年生まれ。1999年、オリジナル脚本による『呪怨』『呪怨2』がヒット。サム・ライミプロデュースでハリウッドにも進出し、『THE JUON 呪怨』が全米で興収1億ドルを記録する。全世界からオファーが引きも切らない売れっ子監督。

©ショック・ラビリンス・フィルム・コミッティ2009

『戦慄迷宮3D』
ギネス記録の世界最長お化け屋敷をモチーフにした、体感型アトラクション・ムービー。行方不明だった少女が、10年後、巨大な廃病院に見立てられたお化け屋敷から帰ってくるが……。日本初のデジタル3D実写長編映画。新宿バルト9ほかにて全国ロードショー。

19page.com

19page. com

0Cセレブの法則 次いこ、次!

20世紀セレブは何ごとにも"次こ、次!"とハングリーに取りむから、新しいステージに進む度が早い。たとえば、『帝人』社夫人の大屋政子さん。夫に"ワの百倍働いて、百倍儲けろ"と無なことを言われたのにもかかわず、本気で実業家を目指す。500円を元手に、ゴルフ場やレストン11軒、病院、マンション、タクー会社、バレエ団を次から次へ所有していく。さらには、政子個人の資金で株を買い、帝人の個人筆頭株主にまでなったのである。

また、好奇心の旺盛さも20世紀セレブの特徴。たとえば小説家スコット・フィッツジェラルドの妻で社交界の花形だったゼルダは27歳でバレエを始め、本気でプロを目指して一日8時間の猛練習。その合間に小説を書き、展覧会を開き、旅行をした。フットワークが軽いからこそ"次、次!"と、新しいチャンスを摑めるのだろう。

ASAKO
YA

大屋政子 (1920-1999)

『帝人』社長・故大屋晋三氏の夫人。実業家で、タレント"マサコちゃん"としても活躍。性格は粘り強く、土地購入を計画したときには、資金500万円を得るために3ヵ月間、朝の9時から夜の9時まで、弁当持参で銀行のロビーに居座ったほど。節約家でもあり、鉛筆は2センチになってもキャップをかぶせて使うのがモットーだった。

最低のモノ食べて、
最低のモノを着て、
最低の生活に慣れることが
人間にとって必要や

ゼルダ・フィッツジェラルド (1900〜1948)

小説家スコット・フィッツジェラルドの妻で、アメリカ社交界の花形。夫のアイディア源であり、娘を産んだときに言った「美人だといいんだけど。そしてあんまり利口じゃないほうが……美人でかわいいおばかさんがいいわ」は、夫が20世紀アメリカ文学を代表する作家となるきっかけになった小説『グレート・ギャッツビー』の台詞に。

クラブの会員にもなりたくないし、社会奉仕の会もごめんです。なにかに「参加する」ってタイプじゃないんです。わたし自身であること、そして毎日を楽しむこと。それが私の希望です

ELDA ITZGERALD

0Cセレブの法則 人生の主役は、もち自分!

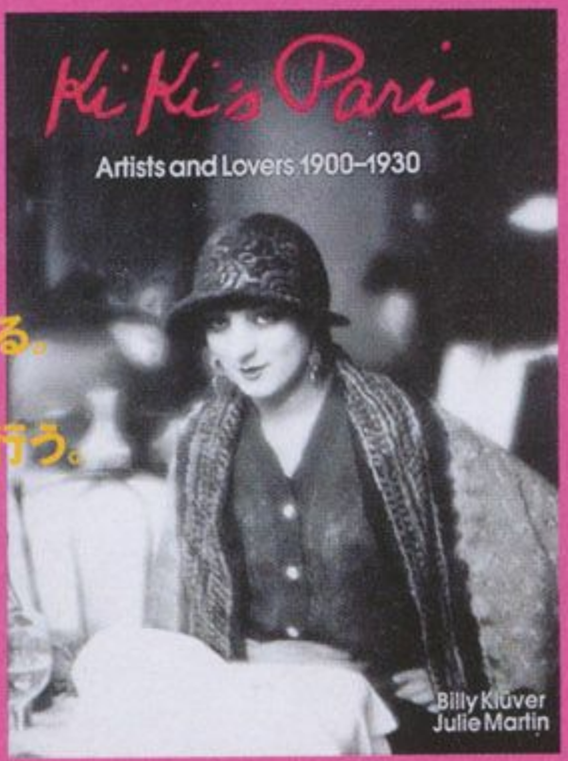
キキ (1901-1953)

本名、アリス・プラン。フランス人。非嫡出子だったため祖母に育てられ、12歳から美術モデルとなる。画家の藤田嗣治やピカソ、写真家のマン・レイなど、1920年代パリで活躍した気鋭のアーティストたち、通称"エコール・ド・パリ"のミューズに。彼らが集うモンパルナスの名物カフェにたむろしたため、"モンパルナスの女王"と呼ばれた。

第一条
わたし自身の主人は私である。
第二条
私は自らの欲するところを行う。
第三条
今夜、私は踊りたい

ALICE PRIN

人生の主役をあくまで自分に置く20世紀セレブの代表格に、1920年代パリのミューズ的存在だった、モデルのキキが挙げられる。彼女が名だたるアーティストたちに愛された理由は、ウィットに富んだ奔放な言動が、創造的で自由な空気をかきたてたから。たとえば、こんなエピソードがある。とあるパーティでキキは、帽子を横向きにかぶり、ドレスを腰までたくしあげ、片手を胸元につっこんでナポレオンのポーズをとる。下着をつけていない(!)下半身がナポレオンの白いズボンにそっくりだと、拍手喝采を受けたことがあった。陰毛がないことがコンプレックスだったキキは、それをHな笑いに転化させたのである。"人生の主役は自分"だから、周囲の目を気にしたりせずに、思いのまま大胆な行動をとれる。当たり前と言えば当たり前なのですが、自分の人生のど真ん中にちゃんと自分をおいているのだ。



パリス? アンジー? 小さい小さい!!
激しすぎる20世紀セレブたちのオンナざま
"迷惑力"とは、人間力だ!

パリスなど現代セレブにとって、破天荒な言動は、しょせん話題づくりの範疇。それに対して20世紀セレブはとんでもないことをしてしまうから話題を呼んだ女たち。だから、突拍子のなさも桁違い!

人類の月面着陸。帝国主義や植民地主義の崩壊。二度の世界大戦……
世界各地が激動したのが"20世紀"です。そんな未曾有の時代に
「賞賛されるもの(=セレブリティ)」として注目を集めたセレブの人生をたどり
人間関係に深みを与えるチカラ、"迷惑力"を身につけてみませんか?

photographs:AFLO text:Ayako Nagamura

お騒がせな言動で毎日ゴシップ欄をにぎわせる、パリス・ヒルトンを始めとしたハリウッドセレブ。「でも、彼女たちがちっぽけに見えるほど、もっとお騒がせな女たちが20世紀にはいたんです」と証言するのは『20世紀 破天荒セレブ』を執筆した作家の平山亜佐子さん。

「たとえば、小説家の田村俊子。彼女は1910年代に流行作家として活躍しますが、次第に筆が鈍り、遊び歩いては知人に借金を重ねる日々を送ります。さすがに親友の夫と不倫をしたときには仲間に激怒され、孤立。北京に逃げますが、彼女を心配して会いに来た女友達に"ちょうど良かった、ホテル代払って"と言い放ち、生活費までせびるんです」

周囲に迷惑をかけてばかりだったのに、俊子の友人のひとりは、彼女の死後、"あんな気っぷのいい女はいなかった"と懐かしんでいたそう。

「私たちは、迷惑をかけないのが友人としてのルール、良い人間関係だと思い、人に迷惑をかけることに恐縮しながら生きていないでしょうか。でも、ここで紹介する20世紀セレブたちは"迷惑をかけ、かけられるのが人生"と、少々の迷惑をお互いに許容していたんです。人に迷惑をかけないようにと粛々と生きていくのに比べ、ときに傷つけ、ときに傷つけられる人間関係のほうがよっぽど深くて熱い。人生が、人間同士の関係性で紡ぎ出される物語だとしたら、どっちがおもしろいと思いますか?」

作家・デザイナー
平山亜佐子さん

1970年兵庫県生まれ。エディトリアル・デザインのかたわら、著書『20世紀破天荒セレブ』(国書刊行会)を執筆。歌のユニット「2525稼業」でバンド活動も行う。11月に『明治 大正 昭和 不良少女伝』(河出書房新社刊)を刊行予定。

0Cセレブの法則 実は、健康第一!

太くて短い人生を送っていそうな20世紀セレブだが、意外にも健康志向で、長寿の人も多い。その好例なのが、嫉妬に狂った男性に発砲された"モンテカルロ事件"を引き起こしたり、インテリ作家から会社社長までを虜にし、妖婦と言われた、宮田文子。華麗な人生を送った彼女が何より大事にしていたのは、"鷺のポーズ"だった。毎朝、裸で両手を広げて立ち、脚を片方ずつ上げ、その姿勢のまま乾いた亀の子タワシで身体中をこする。それが終わるとタワシを持ったまま両手を挙げ、その場でひと回りして鷺のポーズをとる、という内容。「亀の子タワシで顔や手足を赤くなるまでこすると肌を若々しく保て、片足立ちは腰を強くする」と、鷺のポーズを歌詞にしたレコードを発売したほど、熱心に実践していたのである。濃い人生を送るにはやっぱり、健康第一! 身体が資本なのである。

宮田文子 (1888〜1966)

展覧会オーガナイズや新聞記者、子供服デザインをしたり、パリで日本料理店を開くなど、マルチに活躍。好きな男性のタイプは、金持ち。「男は所詮金を稼ぐ機械。修理がきかなければ新しいのにとりかえなければならない」がモットーで、夫の仕事が不調になると娘とともに愛人の所有する高級アパートに移り、夫に出入り禁止を命じた。

足腰を強くするためにわたしは
毎日鷺になる。肌を丈夫にするために
わたしはタワシで肌こする

FUMIKO
MIYATA

MICHAEL JACKSON

**マイケル・ジャクソン
(1958-2009)**

ギネス・ワールド・レコーズは「史
もっとも成功したエンターテイナ
として認定。大人になるにつれ、声
キーが下がってきたとき、子ども時
の歌い方をあっさりと捨て、『スリ
ー』以降の「アォ！」を挟み込む、
特の歌唱法を生み出す。進化に対し
貪欲で、常にアグレッシブな姿勢を
ち続けたアーティストでもあった。

あるライヴのオープニング。登場した瞬間からすっくと立ったまま、1分以上微動だにしないマイケル——どうだい？ 美しいだろ？ もっと観てかまわないんだよ、素敵な僕を……あまりに強大な〝ナルシズム〟こそが、世界のマイケル・ジャクソンを演じ続けてきたマイケルの大きな〝力〟ではないか？ そんな仮説を、27年間にわたってMJの研究を続けてきた、ミュージシャンの西寺郷太さんにぶつけてみた。

「たしかに〝ずっと動かない〟なんて演出は、客観的に自分を偶像化し、愛さなければ、なかなか思いつかない。ただ、こういった端的な言動だけからマイケルを〝ナルシスト〟としてくくってはダメ。彼の本当の偉大さは、〝自分の判断に対する揺るぎない自信〟にあると僕は思うんです」

うん？ それってつまりナルシストってことなんじゃ……。

「こんなエピソードがあります。マイケルが大ブレイクしたターニングポイントとして、『スリラー』の映画のような音楽ビデオがあるんですけど、これをつくるとき、実はレコード会社とひと悶着あった。〝なんでこんな金をかけてビデオをつくるんだ？〟と。当時、ビデオデッキはひと握りのお金持ちしか持っていなかった……ところがマイケルはレコード会社に向かって、〝これからは、レコード同様に音楽ビデオが商品として売れる時代が来る！〟と主張し、さらには〝自分で半分お金を出すから、権利の半分を自分にくれ〟と提案。ようやく制作にこぎつけたわけです」

結果、『スリラー』はご存知のとおりバカ売れ。これを境に音楽ビデオの商品化も当たり前のものとなった。

「マイケルの先見の明もたいしたものですが、むしろ注目すべきなのは、とことん信じ切った自分の判断を証明するため、きちんと自腹を切って、責任を背負った点。もし彼を〝ナルシスト〟と呼ぶなら、こういった潔い〝責任力〟に裏付けされていることを忘れてはいけません」

自分自身の判断・行動にきちんと責任を背負えるかどうかが、ナルシストとスターの境界線なのだ。

**ミュージシャン
西寺郷太さん**

ロックバンド「ノーナ・リーヴス」のシンガー兼メインソングライター。東京ドームにマイケルが来日した10日間の「デンジャラスツアー」では、警備員とステージを組むバイトをしながら搬入から撤収まで、すべてに携わった日本屈指のMJマニア。

MJは、『スリラー』で世界を変えた!

マイケル・ジャクソンの“ナルシスト力”

リハーサル中、スタッフの前でさえ水も食べ物も一切口にしなかった、身体を細く見せるため日曜日はオレンジジュースだけで一日中踊っていた——。性別を超える不世出のスーパースター、マイケル・ジャクソンの、ストイックなまでの自己プロデュースの裏に潜む、原動力とは？ 今話題の『新しい「マイケル・ジャクソン」の教科書』著者、西寺郷太さんに、分析＆解説していただいた！

photograph:Riki Kashiwabara,AFLO
text:Gomez Yamada

19page.com

19page.com

誇りは「内なるもの」に持てばよい

白洲正子の“半人前力”

あの白州次郎が、こう言ったという。
「君は私にとって霊感の泉であり究極の理想だ」と——。
能、日本文学、骨董……。深い教養と鋭い感性によって
生み出された数々の著作は、今なお多くの読者の心を
摑んで離さないが、自身を“半人前”だと言う謙虚さこそ、
“美を心で見ぬく力”を培ったのかもしれない。

photograph:Kazumi Kurigami
text:Yoko Kikuchi

稀代の〝目利き〟として、教養人として、白洲次郎の妻として、〝白洲正子〟というジャンルを築き上げた女性である。その自由な生きざまと見識の深さに尊敬と憧れを抱く女性は後を絶たないが、坂東眞理子先生は、彼女から学ぶべきは、その〝半人前力〟にあるという。

「能、骨董、文学、茶道と、さまざまな分野に精通し、著作も数多く残していますが、白洲さんは、ご自分のことを、〝ディレッタント(好事家)〟と言ってはばからなかった。すべてにおいて、専門家ではないという謙虚さが前提でした。対峙するものに、

いらしたからこそ、著作の中で、批評ではなく、ご自分の思いを語ることができたのではないでしょうか」

古典の短歌に、独自の解説を加えた『愛の歌 恋の歌』という著作もある坂東先生は、専門家の視点ではなく、自分の視点で、美的なものへの思いを語る白洲正子の姿勢に、ずいぶん励まされたのだとか。

「専門家というのは、外からの意見を排除しがちです。白洲さんの、骨董に関しての考察にしても、最初は、青山二郎や小林秀雄から、けちょんけちょんに言われたと聞きます。でも、彼女はたじろがなかった。華族出身で、

MASAKO SHIRASU

ますが、戦後、出身階層は没落します。そんなときも、右顧左眄（うこさべん）せず、誇り高くあり続けた。自分が普通の人と違っている孤立にひるまず、まわりに迎合しようとしなかった。骨董に興味を持ったのも、30代の後半になってからのようです。白洲さんの生き方を見ていると、〝女だから〟とか、〝年だから〟、〝専門家じゃないから〟といった言い訳が、どこにもないんですね。たとえ半人前であっても、それが3つ集まれば、合わせて1.5人前になるでしょう?（笑） 自分が伝えたいと思うことがあるなら、たじろがず、伝えていけばいい。今、私自身も、そ

昭和女子大学学長
坂東眞理子先生

1946年富山県生まれ。東京大学卒業後、1969年総理府入省。2001年初代内閣府男女共同参画局長。昭和女子大学副学長時代に執筆した『女性の品格』がベストセラーに。最新刊に『幸せの作法 働く女性に贈る61のヒント』（アスキー新書）がある。

白洲正子（1910-1998）

京都永田町に、樺山伯爵家の次女として生まれる。父は実業家、貴族院議。14歳で渡米、ニュージャージー州にる全寮制の女学校で教育を受ける。928年帰国、翌年、白洲次郎と結婚。いに自由を認め合う夫婦 関係は当としては画期的であった。32歳のき、『お能』の原稿500枚を書き上、志賀直哉、柳宗悦らの勧めで刊行。後、多くのエッセイを発表。

あたしは誰のものでもないのよ、と言える喜びはすばらしい。

「僕を本当に愛している？」。恋人であり、最初の店の出資者でもあるアーサー・カペルにそう尋ねられたとき、「それはあたしが独立したときに答える。あなたの援助が必要でなくなったとき、あたしがあなたを愛しているかどうかわかるから」と答えたシャネル。シャネルは誰より〝依存〟を嫌悪した女性だった。普通の男には、〝可愛くない〟と引かれてしまいそうなこんな態度も、一流の男たちはおもしろがった。譲れないものを持ったシャネルの凛々しさは、いい男だけを惹き付けたのだ。

あたしはいつだって自分が着たいと思うもの以外、作らない。

シャネルは、コルセットでウエストを締めつけ、女性を人形のように飾り立てる当時のファッションが大嫌いだった。それは、男性に頼るしか術（すべ）のない、哀れな女の生き方そのもののように思えたから。そんな女たちと同じに見られることを嫌ったシャネルは、無駄な装飾を排除した、シンプルで美しく、着心地の良い服を作り、率先して着こなしてみせた。既成のファッションへの強烈な嫌悪感は、そのまま新しいモードへの強い求心力となってシャネルを導き、多くの女性を魅了したのだ。

所有するのは醜い。執着するのはもっと醜い

莫大な富を築いたシャネルだったが、貯蓄に励む人のことは軽蔑していた。「節約しているのに貧乏になる人もいれば、お金を使いながら裕福になる人もいる」。シャネルは、芸術品の所有ではなく、資金援助という方法で多くのお金を芸術家たちへつぎこんだ。天才を見抜く勘があったシャネルは、多くの無名芸術家たちの才能を開花させ、芸術界で評判を高める。結果、シャネルは、貴族の招待を受けるほどの存在に上り詰めることに。シャネルは、所有以外の方法で自らの価値を高めてみせたのだ。

宝石好きのオンナたちは、首のまわりに小切手をつけているようなものだ。

宝石ではなく、イミテーションジュエリーを使った〝アクセサリー〟を作り出したのもシャネルが最初。シャネルは、身につけているものが即、財産や家柄を表すような当時のファッションを憎んでいた。〝ファッションは一部の特権階級だけのものじゃない〟。シャネルは、イミテーションと本物のパールをミックスして身につけることで、おしゃれとは、お金ではなくセンスで楽しめるものだということを証明した。シャネルは、お金で買えない本物のエレガンスを提唱した女性でもあった。

ミシアは、あたしにとってただひとりの女友達だった。

〝おもしろくない人間〟と付き合うことを嫌っていたシャネルの女友達は多くない。その強烈な個性で多くの芸術家のミューズとなっていたミシア・セールだけが例外だった。とはいえ、会えばケンカをし、陰ではお互いに悪口を言い合う二人の関係は、はた目にはひどいもの。しかし、嫉妬も憎しみも、ストレートにぶつけ合える関係だからこそ、ミシアとの間には、友情以上の特別な親密感が生まれた。嫌いな人とは付き合わない、シャネルの一貫した姿勢が、恋人よりも貴重な奇跡の存在に出会わせたのだ。

COCO C

人生のチョイスは、好きなものではなくて、嫌いなもので選んでいく

ココ・シャネルの“嫌悪力”

自分の周囲を見回したとき、大して関心のない人やモノまで、うっかり“好き”と言ってしまっていないだろうか。耳触りのいい“好き”に対し、“嫌い”はなかなか使いにくい言葉。でも、人生をクリアにしてくれるのは、生ぬるい“愛好”より強烈な“嫌悪”の感情であることを、シャネルは教えてくれる。

photographs:AFLO　text:Seiko Ogawa

ガブリエル・シャネル（1883-1971）

愛称ココ。フランスが生んだ20世紀最大のデザイナー。貧しい生まれから、一代でファッション界の頂点へと上り詰めたシャネルは、その強烈な個性と断定的なもの言いでも有名だった。生涯独身だったが、ヨーロッパーの富豪・ウエストミンスター公爵や音楽家ストラヴィンスキーなど、多くの有名人と浮き名を流した恋多き女性でもあった。

「好きって言うのは、簡単なんですよ。人の気分を害することもないし、自分が寛大な人間のようにも思える。だから、私たちは何でもとりあえず好きだということにして、多少の違和感を覚えてもそのひっかかりを流してしまいがち。でも、シャネルは、自分が少しでも嫌悪を感じたとき、その原因をとことんまで追及した。“イヤだ”という心の悲鳴を人一倍大事にしたからこそ、彼女は時代を変えるほどの、特別な存在になれたのです」とは、『ココ・シャネルという生き方』の著者である山口路子さん。

同時代のデザイナーに“皆殺しの天使”と呼ばれたシャネルは、それまでのモード（大きな羽飾りのついた帽子や、コルセットでウエストを強調したドレス）を、すべて“過去のもの”として葬り去った。さらに、本物の宝石を使わないコスチュームジュエリーや、それまで労働者階級が用いる生地だったジャージー素材で作ったドレスを最新のモードとして流行させ、富とファッションが切り離せるものであることも証明した。時代の価値観をゆるがす斬新な提案をいくつも成功させたシャネルの心には、つねに強烈な“嫌悪の精神”があったと山口さんは分析する。

「シャネルは、男性の“飾り”にしか見えないそれまでの女性の衣服を憎んでいたし、裕福な人しか楽しめないファッションの在り方にも不満を募らせていた。そして、自分の心が“何かおかしい”と感じたなら、きちんとその嫌悪の正体を追及し、根絶しようとした。彼女は、“嫌い”を感じるものの中にこそ、自分が探しているもののヒントがあることを本能的に知っていたんです。“嫌い”を昇華し、明確な意思に基づいて作られたシャネルのクリエイションには、力強い魅力と説得力があった。それが、同時代の多くの女性の心を動かしたのだと思います」

“何となく好き”を集めてみても、答えはなかなか見つからない。それを知っていたシャネルは、人間関係でも中途半端な交友関係は結ばなかった。自分が本当におもしろいと思える人間以外は遠ざけ、外出もめったにしない。人に何と言われようと、シャネルは自分の信じる道を歩いた。

「“個性”としてすべてが許されてしまう今の時代、“嫌い”を言うのも言われるのも、私たちは慣れていません。でも人生には、とんがって勝負に出るべきときもある。モノも人も、本当に“好き”と思えるもの以外、思い切って捨ててしまったら、自分が心から求めるものがはっきりしてくるのかも。残したものにエネルギーを集中させれば、人生はより有意義なものになる。シャネルの生き方は、それを教えてくれています」

作家
山口路子さん

アートに造詣が深く、'01年からは軽井沢を拠点に小説、エッセイ、脚本など、幅広い文筆活動を続けている。著書に、『ココ・シャネルという生き方』（新人物文庫）、『軽井沢夫人』（講談社）ほか。公式ブログは、“山口路子ワールド”で検索を。

HANEL

19page.com

オードリーが今なお、世界で一番愛される訳

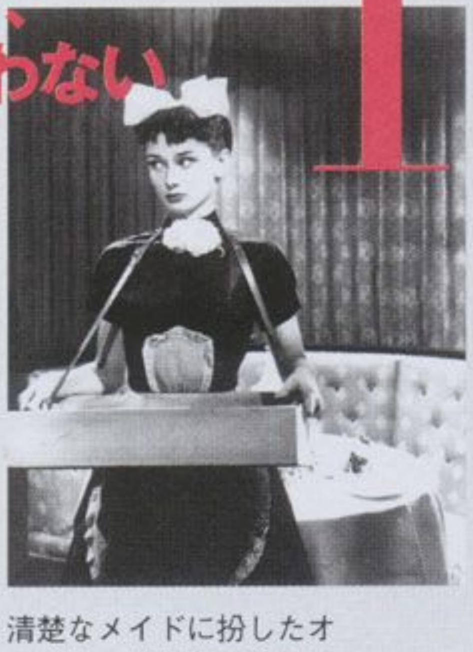
解説：土屋アンナ

女優、モデルとしてカリスマ的な人気を博す一方、'05年からはミュージシャンとしても新たな才能を発揮。パワフルな存在感と型にはまらない生き方は、多くの女性の圧倒的支持を得る。現在、第二子を妊娠しながら、精力的にライブ活動を展開中。ちなみに本人の予想は「絶対女の子」。

死後10年以上経っても、その清らかな存在感が世界中の人を魅了し続けているオードリー。そんな彼女に魅せられたひとりである土屋アンナさんが、オードリーの魅力を独自の視点で熱血レクチャー!!「あたしはモンローより断然オードリー派!」と宣言する、アンナ流オードリー論を謹聴すべし。

photographs:AFLO,Kazutaka Nakamura
text:Seiko Ogawa

1 オードリーを見て、かわいいとは思わない



清楚なメイドに扮したオードリーはかわいらしいイメージだが……。「冷静な目で見ると、やっぱりこういうワイルドで中性的な顔に、いかにも女の子っぽい大きなリボンは似合わないでしょ！」

オードリーって、いわゆるかわいい顔ってわけじゃないんだよね。実はわし鼻だし、エラも張っていて、意外と男っぽい〝やんちゃ顔〟。あたしもモデルをやってるから感じるんだけど、写真を見ると、オードリーがすごくコンプレックスを持っていたことが伝わるんだよね。顔の角度とか、手の位置とか目線とか、すごく気にしていると思う。でも、そのコンプレックスを開き直りじゃなくて、ちゃんと抱えている感じが、あたしは好き。そこに彼女ならではの柔らかいんだけど芯のある強さを感じるんだよね。オードリーは〝スクリーンの妖精〟って言われてた？　妖精かぁ〜、それ絶対イヤだったと思うよ。

2 笑っていても、目がどこか寂しいんだよね

強い印象を残すオードリーの〝キメ顔〟写真。「これもよく見ると目がちょっと寂しそう。どこかに〝お仕事だから笑いますよ〟みたいな、諦めみたいなものも感じるし。表情の奥にあるものが、深いんだよね」

オードリーの写真って、口元が笑っていても、よく見ると目は笑っていない、寂しげなものが多い。なんか憂いを感じるんだよね。それが、飢えや栄養失調に苦しんだ少女時代のせいなのか、決して幸福ばかりとは言えない結婚生活のせいなのかはわからないけど……。

人間って、美しさや楽しさを愛する反面、醜さや悲しみのような、ネガティブなものに惹かれてしまうこともあるじゃない？ オードリーの顔には、美しさと悲しさの両方があるから、見る人はハッとしたり、ドキッとする。物語を感じる。写真に写し出されていない世界まで想像させる人間味がいいんだよね。

3 ドレスを着ようが、デニムをはこうが、ちゃんと品があ

〝美しい唇であるためには、美しい言葉を使いなさい。美しい瞳であるためには、他人の美点を探しなさい〟とはオードリーの名言。「ストイックな感じがしないところもいいよね」

〝品〟ってさ、その人の考え方や生き方、いわゆる内面ってやつから生まれると思うわけ。オードリーはきっと、まわりや時代にもてはやされて、得意満面になるタイプじゃなかったと思う。有頂天になると、品ってなぜか無くなっちゃうものだからさ。それにオードリーには、自分なりの〝美の価値観〟があったと思うんだ。歳をとってからさ、自分の顔について〝私の顔にシワは増えたけれど、それは私が多くの愛を知ったということ。だから私は今の顔のほうが好き〟って話してて。美しさについて自分で考えて答えを見つけたから、オードリーの美は誰にも真似できないんだよね。

4 女たるもの、こうであれ! みたいなところがない

「思い切りガハハって笑っちゃってる、このオードリーは本当にキュート！　後ろの男とかいなくてもいいくらい(笑)。あたし『ローマの休日』は何度も観たけど、この男優はどうしても覚えられないんだ

オードリーは、ブロンドの髪や豊満なボディをよしとする、それまでの美の基準からは、まったく外れた存在だった。それでも、キュートで魅力的な彼女に、みんな夢中になった。それってすごく夢があるよね！　だって、スタイル抜群でグラマラスな〝バービー人形〟みたいじゃなくても愛されるってことだもん。あたしも、グラマラスな人には憧れるけど、性格的にも絶対そっちじゃないし（笑）、もっとオリジナルでいいというか。オードリーを見ると、彼女みたくなりたい！っていうより、どうしたら自分も魅力的になれるかな？って思えるから、アンナはオードリーが大好きなんだ！

AUDREY

いくつになっても
可愛がられるのは、正直な笑顔

オードリー・ヘプバーンの"裸の心力"

**年齢を重ねないと、出せない美しさがある。
若さというベールをまとうことができなくなればなるほど、
裸の心が、顔に映し出されるのだ。正直に、普通に、一途に、楽しみながら、
自分の人生を生きることが、周囲の心を揺さぶる、真の笑顔を生み出す。**

photographs:Kentaro Kambe,AFLO text:Yoko Kikuchi

SHINOBU OTAKE

年齢を重ねてからの女性の笑顔に、心惹かれるという。

「歳をとってからの顔には、心が映るでしょ？ どんなに顔がきれいでも、心がヘンだと、ヘンな顔に見えちゃう。生き方は、メイクではごまかせないから」

そうして、"年齢を重ねてからの笑顔が美しい"と感じる女性に、オードリー・ヘプバーンを挙げた。

「『ローマの休日』のアン王女はもちろん素敵だけど、ユニセフの親善大使として活躍していた頃の笑顔も、魅力的ですよね。

私自身、今でこそ、何があっても"これでいいんだ"って思うようになりましたけど、30代半ばは、子育てで大変で、写真を見ると亡霊みたいな顔だったことがあって。どう生きていっていいのか、はっきりわからなかった(苦笑)。

小さい頃、父に言われたんです。"女の子に生まれたからには、可愛がられる人でいなさい。いつもニコニコ、笑っていなさい"って。結婚していた頃は、それに縛られて、無理していい顔ばかりしていたのかもしれない。今は、人に愛されるために頑張るんじゃなくて、楽しく生きることが、自然と笑顔に繋がると思いながら、毎日を過ごしています」

自分に正直に生きることは、簡単なようで難しいが、「私の場合、お芝居で泣いたり笑ったりすることにも、ウソはないんです。だって、実際そこで生まれている感情だから」と断言した。「自分のことを弱いと思うことはありますか？」と聞くと、「ないです。強いと思うことはあるけど」と言いながら、「フフフ」といたずらっぽく笑う。

「私の強さは、ひとつには子供を持ったことによって培(つちか)われたのかもしれません。母親になると、誰よりも、自分がその子を一番愛しているという絶対的な自信を持つことができるから。

私は、女優であるという意識はしていません。経験を重ねてきた50代の女性です、と堂々と言えるようになりたいだけです」

虚勢を張らず、背伸びもせず、ありのままの日常を生きようとする心こそが、実は尊いのである。

女優
大竹しのぶさん

11月7日から、3年ぶりとなるミュージカル『グレイ・ガーデンズ』に出演。ケネディ米大統領の妻ジャクリーンの従姉で、上流階級の娘として初めてファッションモデルとなったイディとその母の生きざまを描く。問03·3201·7777／東宝テレザーブ

ードリー・ヘプバーン
(929-1993)

ルギー生まれ。幼い頃からバレエを
う。戦争中はオランダで過ごす。1948
に渡英後、生活のためにショービジ
スの世界へ。1953年『ローマの休日』
公開され、スターダムに。『麗しの
ブリナ』『ティファニーで朝食を』
と、代表作多数。"オードリーの唯一
欠点は美しすぎること"とも言われ
。1989年、ユニセフの親善大使に。

HEPBURN

世間を見回し、世界を語る！

VOCE it!

ヴォーチェ
イットッ！

vol.11

叶える力

夢見るままじゃ、夢のまま。

「どうすればいいか、わからない」――。仕事のこと、家庭のこと、愛のこと……
その切実なる問題を解決してくれるのは、小手先のテクニックなどではなく、
もっと根本的な、おおげさにいうと“哲学”みたいなモノなのかもしれないと思うのです。
そこで、it！では、当時も、今も、そしてたぶん未来も、かっこいいと評されるだろう
“世紀の女たち”をフィーチャー。彼女たちの哲学、生き方、女ざまから、ひとつでも、
あなたのなにかを叶えるためのヒントを見つけてもらえれば嬉しいです。

photographs:AFLO
all design:LOTUS.

it! は
こちらから
スタート！
←←←

19page.com

VoCE ヴォーチェ

THE BEAUTY ENTERTAINMENT MAGAZINE

NEXT ISSUE

1月号11月21日発売

beauty [特集]

愛や恋より VOCE Beauty Awards 2009/Autumn&Winter ベストコスメ!

けがえのない恋愛? 否、かけがいのある化粧品!!

美界TOP プロ認定! **地上で一番美しい「世界美産コスメ」**
「全19部門美産」と「グランプリ2大美産」、決定の瞬間!

本気カキコミ 真剣集計! **「i-VoCE 12万人ベスト」真実の声!**
みんなで選ぶベストを、私のベストにしたい!

不況を吹き 飛ばすキレイ! **「奇跡のプチプラ・ランキング」**
"コスメ・リセッショニスタ"が推す財布にやさしいメイク&スキンケア

'09年のイイ女が、'10年の私をイイ女にする!
「Best Woman of the Year」
2009年のキレイを産み出し、駆け抜けた女たちから盗むべきエッセンス

春VOCE理沙祭!

含め30ページ以上に登場!

録 **Risa's ビューティBOOK**
理沙が選んだLAグッズ、プレゼント付き!

Cover Beauty
平子理沙

別冊第2付録 平子理沙が魅せる
VOCE×ISETAN BEAUTY BOOK
この冬一番、愛される顔

検 CE **リップクリーム・うるうる大賞**
リニューアル 第1弾

人アーティスト・ 春メイクショウ
クニックなら、誰にも負けません!

ケア虎視眈々
枯れ目」はイヤだから

2010春色・最速ニュース
真っ先にマークすべき「色」を探せ!

ビューティストの 「神の手」プレゼント!
あのトッププロのワザが、あなたのものに!

予約販売開始!
2010年
平子理沙カレンダー
撮影・蜷川実花

shion beauty

E"it"list! 1
CI
E"it"list! 2
ニー小物

連載

薫の美容自身 Stage2
滋のうまうまノート
徹子「美になる言葉」
理佐「女のはしょり道」
晃士「美から出たサビ」
ど

載

絵馬 self!
ティモデルに不可能はない!

features

[VOCE it!]
美VO男(ヴォ)
女より美しい男たちのビューティ

[1000人ネット調査] **お買い物**

藤原紀香「Outside Body Beauty」
『紀香バディ! 2』リリース・スペシャル

[VOCE Beauty Travellers 1] **ボルドーマラソン**
[VOCE Beauty Travellers 2] **沖縄ビューティスポット**

[Special Interview]
相葉雅紀

KOSHINO プロデュース
長澤まさみ「竹久夢二」Beauty
代表的ミューズ・お葉の儚美に、どこまで近づけるか?

「i-VoCE」
http://i-voce.jp

※内容は変更となる場合がございます。ご了承ください。
illustration:Hiroshi Kato design:SAIL DESIGN

VOCE 2009 12 MONTHLY PRESENT

今月は、心も身体もケアしてくれるスペシャルなプレゼントを揃えました。
年末にゆっくりと肌や髪を労わり、一年の疲れを解きほぐしてみては。
右に添付のハガキまたは i-VoCE(i-voce.jp) からご応募ください。

photographs:Motoaki Kimura design:SAIL DESIGN

19page.com

1

KÉRASTASE 内外からのケアでタフな髪へ

ケラスターゼの「RE バン ド フォルス N(250mℓ ¥2940)」「RE ソワン ド フォルス N(250g ¥3150)」「オリジナル アロマキャンドル(4 種入り ¥5000 相当)」をセットで 3名様に

ヘアサロン並みの上質なヘアケアを、自宅でも堪能できるケラスターゼのシリーズ。中でもレジスタンス フォルスのラインは、カラーやパーマを繰り返したダメージヘアに対応。弱った髪にセラミドを補給し、内側から補修。さらに「シーリング効果」が髪をダメージから守ってくれる。今回はシャンプーとトリートメントに加え、人気4シリーズのフレグランスを再現したキャンドルも特別にセットでプレゼント。㈲ケラスターゼ☎03・6911・8373

2

HITACHI ファンデいらずの美肌も夢じゃない!?

日立の「保湿サポート器 ハダクリエ(本体希望小売価格 ¥24150)」を 3名様に

クレンジング機能と保湿サポート機能でバランスの整った肌に仕立ててくれるフェイスケア器具。使い方は簡単。手持ちの化粧水を含ませたコットンをセットし肌にすべらせるだけ。イオンの力が洗顔では落ちにくい毛穴汚れをオフし、肌に潤いをいきわたらせる。毎日の習慣に取り入れて肌のランクアップを目指して。㈲日立お客様相談センター 0120・312111

3

AMOREPACIFIC 潤いを閉じ込めてぷくぷくの柔肌に

アモーレパシフィックの「モイスチャーバウンド リフレッシング マスク(6 セット ¥8190)」を 2名様に

乾燥に負けない肌へと導いてくれるマスク。美肌の鍵はアンプルの美容液にあり。豊富なミネラルを含む特許成分「バンブーサップ」や肌に活力をもたらす「ジンセン」を配合。美容液を顔全体に塗布後、密閉効果の高いジェルシートマスクを重ねることで、肌に保湿成分をぐんと押し込むことができる。㈲アモーレパシフィックジャパン 0120・570057

4

HARNN ジャスミンの香りで優雅なスパ気分♪

ハーンの「ジャスミンインテンシブボディモイスチャライザー(270g ¥9975)」「ジャスミン&ポメグラネートハンドクリーム(50g ¥2940)」をセットで 3名様に

厳選された天然植物原料にこだわったタイのラグジュアリースパブランド、HARNN。今回は、希少なジャスミンのオイルをたっぷりと配合したジャスミンコレクションの中からボディクリームとハンドクリームをチョイス。このオイルを1キロ得るためには、約680万個のジャスミンの花が必要だとか。思わず触れたくなるような、なめらかな肌を実現してくれる。㈲グリーンパーク☎03・5623・5740

YURA
自のメソッドで目元リフレッシュ

ーラの「センシエンス バイタラクティブアイポット ￥10500)」を3名様に

の酷使で疲れがたまりやすい アユーラは石川県の窯で一つ られた陶磁器製のアイスプー 使って目まわりのこりをほぐす 美容」を提案。アイゾーンを マッサージすることで血行が り、目元にピンとしたハリが れる。ロータスやローズを中心 レンドされた香りは、心までも てくれる。㊞アユーラ コミュニ ケーションスタジオ 0120･090030

プレゼントをご希望の方は
必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。
応募者多数の場合は抽選により当選者を決定いたします。
雑誌公正競争規約の規定により、この懸賞に当選された方は、
この号の他の懸賞に当選できない場合がありますので、
ご了承ください。たくさんのご応募お待ちしております。

LoLLIA
とっておきのくつろぎタイムを演出

ロリアの「バブルバス BR (387 ㎖ ￥5250)」「プティパフュームドルミナリー (290g ￥6090)」をセットで3名様に

アメリカ生まれのフレグランスブランド、ロリアが今年8月に日本初上陸。"秘めた思いを草花がささやく"というロマンティックなイメージを元に調合された"Breathe your name."というラインは、グレープフルーツの爽やかな甘さがくせに。バブルバスとキャンドルをセットにして3名様に。㊞グローバル プロダクト プランニング☎03･3770･6170

YVES SAINT LAURENT
ハリの低下に上質なエキスを

イヴ･サンローランの「タン マジュール ホワイト シートマスク/医薬部外品(8セット ￥13650)」を2名様に

古来より長寿薬として重宝されてきた霊芝。そのエイジングケアのパワーに着目し、透明感あふれるハリ肌を目指すイヴ･サンローランの"タンマジュール"シリーズ。美容液約1本分の美容成分を含んだシートマスクは、10分間の使用で肌本来のもっている力をグッと引き出し、ふっくらとした豊潤肌へと導いてくれる。㊞イヴ･サンローラン･ボーテ 0120･006912

i-VoCE から応募して プレゼント＋各種特典をGET♪

旬コスメや最新映画など、今欲しい特典情報をリアルタイムで更新！

キレイのその先に。i-voce.jp

VOCE 検索

Cosmetics

Movie

©2009 フジテレビ･講談社･アミューズ･東宝･FNS27社

Monitor & Sample

i-VoCE 限定 豪華特典

MONTHLY PRESENTはもちろん、サンプルプレゼントや特選コスメプレゼント、製品がいち早く試せるモニター募集、映画の試写会ご招待など、i-VoCE だけのお得な情報が盛りだくさん。要チェック!

i-VoCEポイントを使ってもっと楽しもう

簡単参加でどんどん貯まる!
使って楽しいポイントシステム

当ページプレゼント応募	GET	5pt
コスメの評価をカキコミ	GET	5pt
アンケート回答	GET	5pt~
ビューティ悩み相談	GET	20pt
特選コスメプレゼント	USE	20pt
サンプル･モニター	GET	USE
イベント･オフ会参加	USE	5pt~
映画試写会ご招待	USE	10pt

19page.com

記事項目リスト

[テーマ]
01 表紙
02 i-VoCE★ウェブで、ヴォーチェ。
03 BeauTV★テレビでも、ヴォーチェ。
04 『VOCE PLATINUM』好評発売中！
05 平子理沙の台灣美之旅
06 平子理沙カレンダー告知
07 Which do you like better, ゆる可愛い or キラ可愛い?
08 [特集] 美しいのは、強い肌！
09 ①[COVER BEAUTY] 広末涼子 弱いから強い「私」と「肌」
10 ②「水を宿す女」こそ、強く美しい！
11 ③奇跡と歓喜のシートマスク120面相
12 ④超マッサージ塾「手をかけた肌は裏切らない」
13 ⑤アンチエイジングは、強い肌への投資と考える
14 ⑥肌の"謎トラ"撃退マニュアル
15 [MODE EX] 恋活完全対応「モテ服」研究！
16 [黒田啓蔵 女優メイク] 松雪泰子
17 今、美肌を求める意味
18 「未来肌」研鑽
19 潜入！美形女子のビューティ･プライバシー
20 ディ-エイジングケア入門
21 髪だって、強いほど美しい！
22 弾む髪LIFE
23 みんなでSK-Ⅱを使ってみました！
24 花原緑「走り尽くすタヒチ」
25 最高峰のエイジングケアを極める
26 LETTERS
27 欲望のルージュ
28 齋藤薫のGIVENCHIZM
29 濃密美容のすすめ
30 媚薬の香り
31 美界トップジャーナリスト12人が語るシスレー
32 腸美人な超美人への道
33 まずは7日間。
34 [ビューティキッチン]Eat me! バナナ
35 [1000人ネット調査]またしても！
36 [VOCE it!]叶える力
37 [別冊付録] 2009 Xmas Coffret BOOK
天使とともに舞い降りた"聖なる玉手箱"
[連載]
38 表紙の「顔ぢから」(目次)
39 WORLD BEAUTY TIPS
40 齋藤薫組マーケティング
41 Girls Beauty Talk
42 Monica'sハリウッド㊙ゴシッピィ
43 VOCE it list!①MIU MIUのクルーズラインが到着♪
44 VOCE it list!②ごほうびジュエリー
45 徹子さんの美になる言葉
46 植松晃士「美から出たサビ」
47 VOCE Movie INTERVIEW 小出恵介
48 いいあいpresents「美人大作戦」
49 VOCEラン部発 走るビューティ
50 室井滋のうまうまノート
51 新参コスメ プロの目☆チェック
52 齋藤薫の美容自身 Stage 2
53 プリンス昇龍の美「昇龍」占法
54 VOCE BOOKMARK
55 Disque de Beauté オンナに効く音楽
56 荒木経惟「愛ノ説明」
57 VOCE BEAUTY NEWS (P227)
58 VOCE TAKE ONE!
59 VOCE BEAUTY NEWS (P229)
60 VOCE BEAUTY NEWS (P231)
61 VOCE NEW HAIR
62 RYUJI'S HOROSCOPE
63 VOCE美ィキペディア
64 伊藤理佐「女のはしょり道」
65 i-VoCE魂
66 辛酸なめ子の「妙齢ノート」
／編集部スタッフのハマりもの
67 ビューティ漢方道

19page. com

365日、空が高くなったら草むらに寝ころぶ。
365日、同窓会の知らせにあわてない。
365日、目覚めたときから、しっとり。
365日、洗濯物はパリッと、肌はモチッと。
365日、見つめられても、へっちゃら。
365日、季節の変わりめを、お肌の変わりめにしない。
365日、枯れるほど泣いても美しい。
365日、濃いひとときで私をうるおす。
365日、どんなときも。
illume
by MAXFACTO

illume
うるおいが、濃い。
とろみ濃厚保湿化粧水
イリューム　モイスト キャプチャー エッセンス ウォーター
150mL 2,625円（税抜 2,500円）
365日、乾かない肌になる。＊
79％＊＊の人が繰り返し使っている理由、実感してください。
応募者全員＊＊＊にサンプルさしあげます。詳しくは「イリューム」で検索 ⇒ illume.com
＊朝晩のお手入れで。＊＊2008年illume.comにおける調査、2363人の現ユーザーへのアンケートより2本以上購入された方。
＊＊＊ご応募期間：2009年9月21日から12月31日まで。
19page.com

VOCE 12月号　第12巻第14号　平成21年12月1日発行　平成10年6月25日 第三種郵便物認可
(株)講談社発行　編集人・関 龍彦　発行人・田村 仁
〒112-8001 東京都文京区音羽2-12-21
問い合わせ番号は目次をご覧ください

定価550円 本体524円　©講談社　印刷:大日本印刷株式会社　2009 Printed in Japan　雑誌18151-12